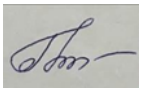
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 635 Приморского района Санкт-Петербурга
197373, Санкт-Петербург, Планерная ул., д. 73, корп. 1, лит. А http://school635.spb.ru/

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 № 1

ПРИНЯТО
с учётом мотивированного мнения
родителей (законных представителей)
Протокол заседания Совета родителей
от 11.09.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ГБОУ школы № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
от 15.10.2025 № 90

15.10.2025

X 

Документ заверен цифровой подписью
Директор ГБОУ школы №635
Подписано: Пименова Екатерина Сергеевна

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность: *физкультурно-спортивная*

Уровень: *уровневая* (*базовая)*

«КЛУБ ЕДИНОБОРСТВ ROUND»
«СПОРТИВНОЕ САМБО»

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор программы:

Андросов Григорий Михайлович
педагоги дополнительного образования

2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ 3
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Цель и задачи программы 4
1.3. Содержание программы 4
1.4. Планируемые результаты… 5
РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ 6
2.1. Условия реализации программы 6
2.2. Оценочные материалы и формы аттестации 6
2.3. Методические материалы 8
2.4. Календарный учебный график 9
2.5. Календарный план воспитательной работы 9
3. Рабочая программа по виду спорта «САМБО» …..... 9
3.1. Характеристика вида спорта «самбо» ……9
3.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки ……...…..10
Список использованной литературы……...……17

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность

Занятия борьбой самбо рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное. Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Занятия борьбой самбо способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств; формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребёнка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Актуальность заключается в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе; учитывает специфику обучения детей в условиях школьной программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Борьба самбо» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, соответствует **стартовому уровню** обучения.

Адресат программы. Программа предназначена для мальчиков и девочек с 7 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий борьбой самбо, учащихся Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 635 Приморского района Санкт-Петербурга. Условия набора группы – принимаются все желающие пройти обучение борьбе самбо на стартовом уровне. Наполняемость в группе от 10 до 20 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрены планом открытые занятия, турниры, соревнования, коуч- класс.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Условия набора и формирования групп:

При зачислении в группы дети проходят тестирование по показателям физического развития, физической подготовленности. В течение всего периода освоения программы проводится сдача контрольных нормативов

Режим: занятия проводятся согласно утверждённого расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий – 3 раза в неделю с понедельника, среда, пятница по 1 академических часа, 84 часа.

Срок реализации программы – 1 год.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обучение основным элементам борьбы самбо на уровне учащихся 7-17 лет Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 635 Приморского района Санкт-Петербурга

Задачи программы:

Воспитательные

1. Воспитывать самостоятельность, ответственность.
2. Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.
3. Способствовать формированию привычки здорового образа жизни по средствам занятий физической культурой и спортом.

Развивающие

1. Развивать координацию движений, быстроту реакции и основные физические качества: ловкость, силу.
2. Развивать и усовершенствовать морально-волевые качества самбистов.
3. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

О*бучающие*

1. Познакомить с сутью «Борьбы самбо», историей ее возникновения, правилами.
2. Сформировать навык контроля своей физической нагрузку с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
3. Обучить базовым элементам борьбы.
4. Формировать умения составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений на развитие физических качеств: силы, ловкости.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п\п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводные занятия	4	
2	Простейшие акробатические элементы		10
3	Техника самостраховки		10
4	Техника борьбы в стойке		10
5	Техника борьбы лёжа		10
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов		10
7	Простейшие способы самозащиты от ударов ногами и руками		10
8	Подвижные спортивные игры, эстафеты		10
9	Соревнования		10
	Итого	84	

Содержание учебного плана

Вводное занятие.

История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год, показательное выступление ребят старших групп.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках.

Тема 3: Техника самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Тема 4: Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Тема 5: Техника борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Тема 6: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Тема 7: Простейшие способы самозащиты от ударов руками и ногами. Отводящие, гасящие и подставные блоки. Защита от удара рукой в голову задней и передней подножкой. Защита от удара ногой броском с захватом ноги задней подножкой.

Тема 8: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- самостоятельность, ответственность;
- коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручка, сохраняя свою индивидуальность;
- привычка здорового образа жизни посредством занятий физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты:

У учащихся будут:

- развита координация движений, быстрота реакции и основные физические качества: ловкость, сила;
- развиты двигательные способности посредством занятий борьбой самбо;
- сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Предметные результаты:

Учащиеся будут знать:

- названия инвентаря для занятий борьбой самбо;
- названия упражнений и технику их выполнения.

Учащиеся будут уметь:

- применять страховку и самостраховку при занятиях борьбой самбо;
- контролировать свою физическую нагрузку с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- знать правила борьбы самбо;
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений на развитие физических качеств: силы, ловкости.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий по программе требуются:
- спортивный школьный зал,
- борцовский ковер 10*10 или ковер, обеспечивающий безопасное проведение занятий в учебном помещении,
-форма для занятий самбо (самбовки, шорты, борцовки) - 20 комп.
-свисток,
- набивные мячи,
- перекладины для подтягивания в висе – 4 штуки,
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося,
- секундомер,
- гимнастические скамейки – 2 штуки,
- гимнастические маты – 4 штуки,
- гимнастическая стенка,
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Теоретические материалы-разработки:
- инструкции по охране труда на занятиях борьбой самбо;
- положение о проведении школьного турнира по борьбе самбо;
- тесты физической подготовленности по ОФП.

Дидактические материалы:
- картотека упражнений по борьбе самбо (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приёмов в борьбе самбо
- видеозаписи тренировок ведущих спортсменов;
- видеозаписи соревнований;
- Правила борьбы самбо;
- видеозаписи выступлений учащихся;
- правила судейства по борьбе самбо.

Методические рекомендации:
- рекомендации по организации подвижных игр;
- рекомендации по организации турниров по борьбе самбо.

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную аттестацию и итоговую оценку результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает зачётное занятие после первого полугодия – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачётные игры внутри группы, а также участие в городских соревнованиях по борьбе самбо.

Итоговая оценка проводится в конце года обучения и предполагает зачёт в форме учебного тестирования по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), технико-тактической подготовке (ТТП) и участия в соревнованиях.

Формами проведения контроля реализации программы являются:

- опрос (проверки основ знаний);
- викторина (определения основ знаний в игровой форме);
- зачёт (определить уровень знаний о правилах борьбы самбо
- мониторинг (проследить рост физических качеств в виде выполнения упражнений);
- тестирование (для определения уровня специальной физической подготовки в виде выполнения упражнений);
- соревнования (для определения уровня владения технической и тактической подготовки в соревнованиях разного уровня).

Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации итогового контроля) упражнений по общей физической подготовке

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м. *(сек)*		*Юн.:* подтягивание на перекладине; *Дев*: сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Прыжок в длину с места *(см)*	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	*Высокий*	6.0	6.4	5	7	145	140
	Средний	6.1	6.6	4	6	140	138
	Низкий	6.2	6.8	1	5	120	110
8	*Высокий*	5.9	6.2	6	12	155	156
	Средний	6.4	6.5	5	7	150	148
	Низкий	7.0	7.2	2	5	145	143
9	*Высокий*	5.8	6.2	8	14	165	160
	Средний	6.2	6.4	6	10	160	155
	Низкий	6.5	6.7	1	7	155	140
10	*Высокий*	5.7	5.9	10	15	170	165
	Средний	6.0	6.2	8	12	165	160
	Низкий	6.1	6.3	4	8	160	150

Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации итогового контроля) упражнений по специальной физической подготовке

возраст	уровень	СФП					
		Бег 10 м *(сек)*		Забегание на борцовском мосту*(сек)*		Броски за 30 сек *(кол-во)*	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
7	*Высокий*	2.7	2.8	12.3	13.0	15	13
	Средний	2.8	2.9	14.0	15.7	12	11
	Низкий	2.9	3.0	13.8	16.3	10	8
8	*Высокий*	2.6	2.7	11.5	12.4	17	15
	Средний	2.7	2.8	13.3	14.0	15	13
	Низкий	2.8	2.9	15.0	13.7	13	10
9	*Высокий*	2.5	2.6	9.8	10.0	20	18
	Средний	2.6	2.7	9.5	10.5	18	15
	Низкий	2.7	2.8	13.2	11.4	15	13
10	*Высокий*	2.4	2.5	9.5	9.8	22	20
	Средний	2.5	2.6	10.0	10.2	20	18
	Низкий	2.6	2.7	12.1	11.0	18	15

2.3. Методические материалы

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Теоретические основы	Беседа, презентация, просмотр фотографий, рисунков	Беседа, объяснение, показ видеоматериалов	Инструкции по ТБ, правила судейства в борьбе самбо, видеоматериалы	Компьютер, проектор	Опрос, зачёт
Общая и специальная физическая подготовка	Беседа. Показ, Демонстрация. Групповая. Индивидуальная, игровая. Учебно-тренировочное занятие Соревнования.	Беседа, объяснение, показ видеоматериалов. Наглядный, игровой, поточный, повторного выполнения, круговой тренировки, соревновательный	Картотека общеразвивающих упражнений для разминки. Тесты физической подготовленности по ОФП	Набивные мячи, форма для занятий самбо, перекладины для подтягивания в висе, скакалки, секундомер, гимнастические скамейки, маты и стенка, волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи	Тестирование
Техническая подготовка	Учебно-тренировочное занятие.	Беседа, объяснение, показ видеоматериалов. Наглядный, игровой, поточный, повторного выполнения, круговой тренировки, соревновательный	фотографии, рисунки, учебные и методические пособия, учебно-методическая литература, оборудование и инвентарь	Борцовский ковер, форма для занятий самбо, набивные мячи, секундомеры, свисток	Соревнования

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		2025-2026
Продолжительность учебного года, неделя		28
Количество учебных дней		84
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.11.2025-31.12.2025
	2 полугодие	12.01.2026-31.05.2026
Возраст детей, лет		7-17
Продолжительность занятия, академический час		1
Режим занятия		3 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка, час		84

2.5. Календарный план воспитательной работы

№	Наименование мероприятия	Дата
1	Беседа: «Режим дня для спортсмена» и викторина «Личная гигиена спортсмена» Просмотр видео «Буллинг»	Ноябрь
2	Беседа «Осторожно! Гололед» Беседа «Правила поведения в общественном месте»	Декабрь
3	Беседа «Антитеррор. Правила поведения» Беседа «Зависимость от телефона»	Январь
4	Беседа «Спорт и патриотизм» Беседа «Еще раз об индивиде, личности и душе»	Февраль
5	Беседа: «Спортивное питание» Просмотр видео «Безопасный интернет»	Март
6	Беседа «Внимание клещ!» Викторина «Космос и космонавтика»	Апрель
7	Викторина «Спортсмены в годы Великой Отечественной Войны» Просмотр видео «Правила повеления на воде»	Май

3. Рабочая программа по виду спорта «САМБО»

3.1. Характеристика вида спорта «самбо»

Самбо (самозащита без оружия) – олимпийский вид спорта, вид единоборств представляет собой вид спортивной борьбы, в основе которого наиболее эффективные приёмы, применяемые в различных национальных видах борьбы.

Главная задача самбистов, вступивших в единоборство, - добиться чистой победы над противником, бросив его на спину, и остаться при этом стоять на ногах, либо использовать болевые приёмы, заставляющие противника признать себя побеждённым. Существует также боевой раздел самбо - самозащита от нападения невооружённого и вооружённого противника. Боевое самбо - уникальная система самозащиты, выработанная в реальной боевой деятельности, основанная на принципах ведения реального боя с одним или несколькими противниками (стоя и лёжа), на принципах естественных движений и специальной подготовки психики в условиях стрессовой ситуации.

Философия самбо — это не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формирует твердый характер, стойкость и выносливость, способствует выработке самодисциплины и развитию качеств,

необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

3.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

-Общее содержание учебно-тренировочного процесса

Начиная с начального этапа многолетней подготовки учебно-тренировочные нагрузки лиц распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация обучающихся, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Программный материал для групп на учебно-тренировочном этапе (спортивная специализация) 1-4 года обучения

Технико-тактическая подготовка

Техника

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение самбистов: асимметричные-равновероятные для атаки. Техника подворотов. Свободные схватки. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа. ***Броски в стойке***

- бросок через спину со стойки (в правую и левую стороны);
- бросок подножка на пятке с захватом одноименной ноги изнутри;
- бросок через грудь с захватом разноименного бедра изнутри;
- бросок через голову с упором ногой в живот поперёк и передней подсечкой другой ногой ноги соперника («стрегунок»);
- бросок через спину с захватом разноименной руки и одноименной голени снаружи;
- подхват изнутри с захватом ворота из-под плеча с кувырком;
- боковой переворот после зацепа под разноименную ногу;
- бросок «задний переворот»;
- переход на рычаг колена кувырком. ***Комбинации бросков***
- зацеп стопой изнутри под одноимённую ногу после передней подножки;
- задняя подножка с захватом ноги после зацепа изнутри;
- бросок с обратным захватом ног после передней подножки;
- зацеп стопой изнутри после боковой подсечки;
- подхват после попытки броска через бедро;
- задняя подножка на пятке от передней подножки;
- зацеп стопой изнутри после зацепа снаружи;
- бросок через грудь после зацепа изнутри под разноимённую ногу.

Повторение и совершенствование в технике борьбы стоя:

- повторение и совершенствование сочетаний выведения из равновесия с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков с захватом рук с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков через голову с разными захватами с другими бросками;

- повторение и совершенствование сочетаний броска через плечи «мельница» и вариаций с другими бросками;
- повторение и совершенствование подхвата с разными захватами с другими приемами; - повторение и совершенствование зацепов;
- повторение и совершенствования сочетаний переворотов в сочетании с другими приемами.

Приемы борьбы лежа:
- ущемление бицепса, перенося ноги в сторону головы от рычага локтя между ног;
- переход на ущемление ахиллова сухожилия дальней ноги от рычага локтя между ног;
- переход на рычаг колена от рычага локтя между ног;
- ущемление икроножной мышцы через разноименную ногу.

Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов:
- повторение и совершенствование удержаний;
- повторение и совершенствование болевых приемов и разрывов захвата на болевой приём;
- повторение и совершенствование взятий на болевой приём;
- повторение и совершенствование уходов от удержаний;
- повторение и совершенствование уходов от болевых приёмов и взятие на контрприём.

Боевое самбо.

Удушающие приемы. Освоение защит от ударов руками, ногами разной направленности. Выполнение комбинаций из ударов.

Тактика

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации: подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри – бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации: бросок через спину – бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов – бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро.

Тактика ведения поединка.

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю ковра.

Тактика участия в соревнованиях.

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Развитие скоростно-силовых качеств: в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 секунд в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контр-

бросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости: в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контр-бросков) в течение 90 св максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости: проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости: лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости – упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости – упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости – стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади ковра, борьба за обусловленный предмет.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, хоккей, регби.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Состояния самбистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов – неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других спортсменов. Потребности – физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности. Лидерство в самбо – лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на группу.

Нравственная подготовка

Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного самбо. Личностные черты самбиста – агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по борьбе согласно календарному плану.

Восстановительные мероприятия (рекреация)

Медико-биологические средства восстановления – физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки. Восстановительный бег.

Программный материал для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства

На данном этапе формируется специализация спортсмена по направлениям:

спортивное самбо, боевое самбо при условии достижения спортсменом 18-ти летнего возраста.

Технико-тактическая подготовка

Техника

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений в боевом самбо, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники. Борьба за захват. Совершенствование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия, обманных действий. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в «рваном» темпе, в красной зоне ковра.

Броски в стойке

Повторение и совершенствование в технике борьбы стоя

- повторение и совершенствование сочетаний выведения из равновесия с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков с захватом рук с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний бросков через голову с разными захватами с другими бросками;
- повторение и совершенствование сочетаний броска через плечи «мельница» и вариаций с другими бросками;
- повторение и совершенствование подхвата с разными захватами с другими приемами; - повторение и совершенствование зацепов;
- повторение и совершенствования сочетаний переворотов в сочетании с другими приемами.

Приемы борьбы лежа

Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов

- повторение и совершенствование удержаний;
- повторение и совершенствование болевых приемов и разрывов захвата на болевой приём;
- повторение и совершенствование взятий на болевой приём;

- повторение и совершенствование уходов от удержаний;
- повторение и совершенствование уходов от болевых приёмов и взятие на контрприём.

Переходы от борьбы стоя к борьбе в партере

- смешанные комбинации из бросков и приемов борьбы в партере (броски с последующим преследованием);
- болевые приемы, подготавливаемые и проведенные из стойки (висячка, колесо);
- переводы к борьбе лежа, накрывания противника и ответные приемы лежа против бросков.

Переходы от борьбы лежа к борьбе в стойке

- вставания;
- смешанные комбинации из вставаний и бросков;
- броски, подготавливаемые из положения борьбы лежа;
- тщательное совершенствование приемов личного комплекса (коронные приемы в стойке и партере).

Боевое самбо.

Комбинации ударов рук и ног. Комбинации ударов и бросков. Комбинации ударов, бросков и техники болевых и удушающих приемов. Тактика ведения боя. Защита от угрозы пистолетом спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2-3 человек. Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек.

Тактика

Однонаправленные комбинации. Подсечка изнутри – зацеп изнутри под одноименную ногу, подсечка изнутри – бросок с обратным захватом ног, отхват – бросок через грудь, подсад бедром сзади – бросок через грудь, бросок через спину – боковой переворот, подсад голенью спереди – бросок через голову, подсечка изнутри – зацеп изнутри.

Разнонаправленные действия. Бросок через бедро – бросок через грудь, зацеп снаружи – бросок через спину, бросок через плечи – бросок через спину, подсечка изнутри – подхват изнутри, подсечка изнутри – подхват изнутри, подсечка изнутри - передняя подножка, подсечка изнутри – бросок через плечи.

Тактика ведения поединка.

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостоичники, правостоичники, темповики). Способы отдыха в поединке – увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой, положением.

Способы утомления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

Тактика участия в соревнованиях.

Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями самбиста: бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Техника подворотов при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра).

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами – 4-6 минут.

1–2 серии – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо;

3–4-я серии – имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо;

5-я серия – имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают самбисту три партнера). 1-я серия – 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия – 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия – 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия – броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности).

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захват – 1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без куртки – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке с захватом – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа – 1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – бег – 400 м, 800 м, кросс – 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости – упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60–80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью – 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, регби. Лыжные гонки, плавание.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной возможности).

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 с. 1-я станция – трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках); 2-я станция – бег по ковру 100 м; 3-я станция – броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция – забегания на мосту – 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция – переноска партнера на спине с сопротивлением – 20 метров; 6-я станция – полуприседы с партнером на плечах – 10 раз; 7-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 10 раз; 8-я станция – поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди – 10 раз; 9-я станция – разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя – 2–3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция – лазанье по канату – 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности).

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами 5 минут. 1-я станция – рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция – подтягивание на перекладине; 5-я станция – имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция – жим штангилежа – 50% от максимального веса; 7-я станция – техника подворотов находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

Выносливость (работа большой мощности).

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой – 3 минуты; 2-я станция – борьба за захват -3 минуты; 3-я станция – борьба,стоя – 1,5 минуты, лежа – 1,5 минуты; 4-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 5-я станция – переноска партнера на плечах – 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция – борьба лежа на выполнение удержаний – 3 минуты; 7-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 8-я станция – перенос партнера на плечах – 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 10-я станция – приседания с партнером – 1,5 минуты приседает самбист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 12-я станция – борьба за захват туловища двумя руками – 1,5 минуты атакует самбист, 1,5 минуты – его партнер; 13-я станция – броски через спину – 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты – его партнер; 14-я станция – сгибание рук, в упоре лежа – 3 минуты; 15-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности – незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности – прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности – критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний самбиста. Методы снижения тренировки – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым самбисту предстоит встретиться в соревнованиях.

Нравственная подготовка

Социальная среда и формирование у самбиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях по борьбе согласно календарному плану.

Восстановительные мероприятия (рекреация)

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая учебная-тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна, Массаж, Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Список использованной литературы

1. Харлампиев А. А. - Борьба самбо, «Ф и С», 1964 г
2. Харлампиев А.А. - Система самбо, «Фаир-пресс», Москва 2004 г.
3. Галочкин Г.П. - Самбо спортивное и боевое, Воронеж 1997 г.
4. Волостных В.В., Тихонов В.А. - Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт. изд. МКП