

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «УЛАП»
ЧЕБОКСАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Принята
на педагогическом совете
МАУ ДО «СШ «Улап»
Чебоксарского муниципального округа
Чувашской Республики
«28» августа 2026 г., протокол №5

Утверждена
приказом директора
МАУ ДО «СШ «Улап»
Чебоксарского муниципального округа
Чувашской Республики
от «28» августа 2026 г. №109 П

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по **самбо**

для детей в возрасте 7 -18 лет
срок реализации 1 год

Разработчики:
Заместитель директора по УВР
МАУ ДО «СШ «Улап»
Краснова О.В.,
Тренер-преподаватель по самбо
МАУ ДО «СШ «Улап»
Офицеров Н.С.

п.Кугеси
2026 г.

Пояснительная записка

Самбо – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия самбо в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение юных спортсменов специальными занятиями; формирование коммунистического мировоззрения; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей по борьбе, педагогического и врачебного контроля.

В отделения самбо принимаются мальчики и девочки, желающие систематически заниматься, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Начальный возраст занятий борьбой самбо - 7-18 лет.

Прием начинающих производится в сентябре каждого года, а занятия начинаются 1 сентября. Однако это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении календарного года. Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной подготовленности и наличия материально-технической базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теорий подкреплять примерами с практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитив. Это позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяет повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовки, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоения очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качества проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекций состава команды или проверки качества работы тренера.

Проведение занятия борьбой возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Основные задачи

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Цель Программы «Самбо» – формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо

Планируемые результаты.

Обучающийся должен знать:

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

Обучающийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);

Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни;

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
- обучение технике и тактике борьбы, подготовка квалифицированных юных спортсменов;
- подготовка грамотных инструкторов и судей по борьбе.

Режим работы.

Учебные группы в отделении самбо комплектуются в соответствии с нормативно-правовым требованиями учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Подготовка борцов делится на несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности:

- спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет;

После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы. Требования по спортивной подготовленности, наполняемости групп и количеству часов тренировочной работы:

Режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности.

Этап подго- товки	Год обуче- ния	Мин-ый возраст зачис-я для	Мин-ое число уч-ся в группе	Макс-е кол-во учебных часов в неделю	Треб-я по спортивной подготовке
СОГ	Весь период	7	15	6	Прирост показателей ОФП

Учебный план

№	Раздел программы	Спортивно-оздоровительный этап
1	Теоретическая подготовка	16
2	Общая физическая подготовка	110
3	Специальная физическая подготовка	80
4	Технико-тактическая подготовка	42
5	Соревнования	12
6	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4
7	Нагрузка в неделю	6
8	Общее количество часов (44 недели)	264

На **этап спортивно-оздоровительный** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо.

Основные направления

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
2. Научить приемам самостраховки и самоконтролю при падениях. Научить базовой технике самбо, комбинаций и приемов.
3. Проводить соревнования и тактические упражнения с использованием пройденных технических элементов.
4. Повышать интерес учащихся к занятиям по физической подготовке.
5. Сформировать у самбистов правильное представление о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья, ознакомить детей с правилами самбо.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Знание ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по борьбе самбо.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питание смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Режим дня во время соревнований рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные

мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливание. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий борьбой, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях борьбой.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать борцов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для успешных выступлений в борьбе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности. Эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки борцов решаются различные задачи психологической подготовки. На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям самбо, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

Базовая техника

Борьба в партере.

Удержания: сбоку захватом руки и головы, поперек с захватом бедра, верхом захватом рук, со стороны головы с захватом пояса.

Болевые приемы: рычаг локтя внутрь, перегибание локтя при захвате руки ногами, перегибание локтя при захвате руки ногами при помощи ноги с верху.

Удушающие приемы: предплечьем сзади; плечом и предплечьем сзади, петлёй сзади; предплечьем спереди; предплечьем сверху, отворотом сзади; приподнимая руку; отворотом спереди.

Перевероты из борьбы классической, вольной и самбо.

Броски в стойке.

Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.

Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.

Бросок через бедро с захватом руки и шей

Бросок через бедро с захватом руки и одноименного отворота.

Боковая подсечка под обе ноги с захватом руки и разноименного отворота.

Передняя подножка с захватом руки двумя руками (правой изнутри за плечо, левой с наружи за предплечье).

Подхват с захватом руки и разноименного отворота.

Бросок захватом ноги подколенной сгиб и пояса сзади.

Бросок захватом ноги и туловища.

Зацеп изнутри под одноименную ногу с захватом руки и пояса сзади.

Зацеп с наружи под разноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.

Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота.

Передняя подножка с захватом одноименных отворотов.

Тактика борьбы самбо

Тактика захватов и передвижений. Тактика проведения приемов на противниках разного роста, массы, находящихся в разных стойках, разного уровня физической и технической подготовленности и т.п.

Создание благоприятных ситуаций для проведения приема: выведение из равновесия вперед, назад, вправо, влево, вверх, вниз, скручивание, использование движения противника и т.п.

Тактика ведения поединка: простейшие формы борьбы самбо, учебный, учебно-тренировочные и тренировочные схватки.

Учебно-тренировочные схватки: для отработки техники на сопротивляющемся соперники, для решения тактических задач, связанных с особенностями борьбы в разных зонах ковра, в разных положениях (в стойке, в партере), с партнерами различного роста и веса, с ведением поединка только в стойке при стремлений партнера к борьбе лежа, и наоборот - только в партере при стремлений партнера бороться в стойке: с целью - не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью – ответить на любую попытку партнера проведением приема: с формой, со сменой партнера и др.

Тренировочные схватки: для формирования навыка ведения поединка, для развития специальных физических и психических качеств, для формирования качеств «спортивного» характера, для накопления опыта борьбы с разными противниками.

**Контрольно-переводные нормативы
по общей физической подготовке для обучающихся в СОГ**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
Челночный бег» 3 x 10м, с	9,9	10,8	11,2	10,2	10,3	11,7
	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во	3	2	1			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа				12	4	2
				14	6	3
Прыжок в длину с места, см	110	115	155	85	110	150
	100	125	165	90	125	155

На спортивно-оздоровительном этапе важным является выполнение контрольных нормативов и СФП, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Антидопинговые мероприятия

Допинги — это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: стимуляторы, наркотики, анаболические агенты, диуретики, пептидные гормоны, их налоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг, физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг контроля размещаются на всех спортивных аренах. в большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- индивидуальные консультации спортивного врача;
- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

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