

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Иркутска средняя общеобразовательная школа №40

Утверждено приказом директора
МБОУ г. Иркутска СОШ №40
№127/2 от «10» сентября 2024г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Боевое самбо», 7-17 лет

направленность: физкультурно-спортивная
срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Калинин Михаил Николаевич
педагог дополнительного образования
МБОУ г. Иркутска СОШ №40

Иркутск, 2023г.

Содержание

Пояснительная записка	2
Содержание программы.....	3
Планируемые результаты	3
Учебный план	4
Календарный учебный график.....	4
Календарный тематический план	4
Оценочные материалы	7
Методические материалы.....	9

Самбо -довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

В самбо предусмотрено деление по весовым категориям в зависимости от возраста и пола. В спортивном самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища.

Направленность: физкультурно-спортивная направленность.

Срок освоения программы- 1 год, 36 недель, 216 часов.

Форма обучения: очная.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Содержание программы

1 Раздел: Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по технике безопасности

Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по технике безопасности.

2 Раздел: Гигиенические требования и навыки

Гигиенические требования и навыки

3 раздел: Основы техники и тактики борьбы самбо

Зарождение и развитие борьбы самбо Основы техники и тактики борьбы самбо. Терминология, применяемая в борьбе самбо.

4 Раздел: Правила соревнований

5 Раздел: Общая и специальная физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры. Тяжелоатлетические упражнения. Игры-задания, игры-дебюты. Имитационные упражнения с набивным мячом. Борьба на одной ноге. Подвороты для бросков на резине

6 Раздел: Техничко- тактическая подготовка.

Стойки, передвижения, самостраховка. Боковая подсечка. Дистанции, повороты, удержание сбоку. Повороты, передняя подсечка. Нырки, уклоны. Удержание сбоку с отключением руки. Падения. Бросок через бедро. Страховка при бросках. Положение по отношению к коврику. Удержание со стороны головы захватом пояса. Положение по отношению к сопернику. Совершенствование боковой подсечки. Захваты

7 Раздел: Соревновательная подготовка

Соревновательная подготовка

8 Раздел: Зачетные требования

Зачетные требования

Планируемые результаты

В результате реализации программы обучающиеся узнают:

1. Краткую историю основания борьбы самбо, как вида спорта, её отличия от других видов борьбы;
2. Правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
3. Элементарные правила личной гигиены до и после тренировки;
4. Правила поведения на занятиях и в спортивном сооружении.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

1. Правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
2. Соблюдать правила личной гигиены и питания;
3. Выполнять специальные физические упражнения;
4. Выполнять элементы страховки и само страховки с партнером в стойке;
5. Выполнять простые элементы самбо в стойке и лежа (выведение из равновесия, перевороты, удержания);
6. Применять приемы группировки и само страховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе).

У обучающихся будут сформированы:

1. Основы уважительного отношения к педагогу (и к любым взрослым);
2. Уважительное отношение друг к другу на борцовском ковре (а также в повседневной жизни);
3. Воспитано чувство ответственности и товарищества.

Учебный план

Дополнительная Общеразвивающ ая программа	Группа	Количество часов в неделю	Количество учащихся	Количество учебных недель	Форма промежуточной аттестации
Дополнительная общеразвивающ ая программа «Боевое самбо»	1 группа	5	20-25	36	Зачет
	2 группа	6	20-25	36	Зачет
	3 группа	6	20-25	36	Зачет

Календарный учебный график группа №1

№	Часов в неделю	Сентябрь 2024 г.	Октябрь 2024 г.	Ноябрь 2024 г.	Декабрь 2024 г.	Январь 2025 г.	Февраль 2025 г.	Март 2025 г.	Апрель 2025 г.	Май 2025 г.	Июнь 2025г.	Всего Часов
	5	22	21	20	20	17	18	22	21	18	1	180

Календарный учебный график группа №2

№	Часов в неделю	Сентябрь 2024 г.	Октябрь 2024 г.	Ноябрь 2024 г.	Декабрь 2024 г.	Январь 2025 г.	Февраль 2025 год	Март 2025 год.	Апрель 2025 г.	Май 2025 г.	Июнь 2025г.	Всего Часов
	6	26	26	24	24	22	22	26	24	20	2	216

Календарный учебный график группа №3

№	Часов в неделю	Сентябрь 2024 г.	Октябрь 2024 г.	Ноябрь 2024 г.	Декабрь 2024 г.	Январь 2025 г.	Февраль 2025 год	Март 2025 год.	Апрель 2025 г.	Май 2025 г.	Июнь 2025г.	Всего Часов
	6	24	28	26	24	22	24	24	26	18	0	216

Календарный тематический план

1 группа

	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика
	1 Раздел: Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по технике безопасности	1		
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по технике безопасности		1	
	2 Раздел: Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль	1		
2	Гигиенические требования и навыки		1	
	3 Раздел: Основы техники и тактики борьбы самбо	46		
3	Зарождение и развитие борьбы самбо		1	
4-28	Основы техники и тактики борьбы самбо			44
29	Терминология, применяемая в борьбе самбо		1	
	4 Раздел: Правила соревнований	1	1	
30	Правила соревнований			
	5 Раздел: Общая и специальная физическая подготовка	50		
14-19	Гимнастические упражнения			6
20-25	Легкоатлетические упражнения			6
26-34	Спортивные игры			6
35-42	Тяжелоатлетические упражнения			6
43-47	Игры-задания, игры-дебюты			6
48-52	Имитационные упражнения с набивным мячом			6
53-57	Борьба на одной ноге			8
58-60	Подвороты для бросков на резине			6
	6 Раздел: Техничко- тактическая подготовка	74		
61-65	Стойки, передвижения, самостраховка. Боковая подсечка			8
66-70	Дистанции, повороты, удержание сбоку			10
71-75	Повороты, передняя подсечка			8
76-80	Нырки, уклоны. Удержание сбоку с отключением руки			10
81-85	Падения. Бросок через бедро			8
86-90	Страховка при бросках			8

91-95	Положение по отношению к коврику. Удержание со стороны головы захватом пояса			6
96-100	Положение по отношению к сопернику. Совершенствование боковой подсечки			8
101-104	Захваты			8
105-107	7 Раздел: Соревновательная подготовка	6		6
108	8 Раздел: Зачетные требования	1		1
	Всего			180

Календарный тематический план

2,3 группа

	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика
	1 Раздел: Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по технике безопасности	1		
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по технике безопасности		1	
	2 Раздел: Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль	1		
2	Гигиенические требования и навыки		1	
	3 Раздел: Основы техники и тактики борьбы самбо	50		
3	Зарождение и развитие борьбы самбо		1	
4-28	Основы техники и тактики борьбы самбо			48
29	Терминология, применяемая в борьбе самбо		1	
	4 Раздел: Правила соревнований	1	1	
30	Правила соревнований			
	5 Раздел: Общая и специальная физическая подготовка	76		
14-19	Гимнастические упражнения			10
20-25	Легкоатлетические упражнения			10
26-34	Спортивные игры			10
35-42	Тяжелоатлетические упражнения			10
43-47	Игры-задания, игры-дебюты			8
48-52	Имитационные упражнения с набивным мячом			10
56 53-57	Б ы а с е			

	6 Раздел: Техничко- тактическая подготовка	80		
61-65	Стойки, передвижения, самостраховка. Боковая подсечка			10
66-70	Дистанции, повороты, удержание сбоку			12
71-75	Повороты, передняя подсечка			8
76-80	Нырки, уклоны. Удержание сбоку с отключением руки			14
81-85	Падения. Бросок через бедро			6
86-90	Страховка при бросках			10
91-95	Положение по отношению к коври. Удержание со стороны головы захватом пояса			10
96-100	Положение по отношению к сопернику. Совершенствование боковой подсечки			16
101-104	Захваты			4
105-107	7 Раздел: Соревновательная подготовка	6		6
108	8 Раздел: Зачетные требования	1		1
	Всего			216

Оценочные материалы

Комплексы контрольных упражнений для выполнения зачета:

Бег 60 м, 100 м проводится после 10-15-минутной разминки на легкоатлетической дорожке в спортивной обуви без шипов. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. В каждом забеге участвуют не менее двух испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Критерием служит минимальное время. Разрешается только одна попытка.

Бег 500 м, 800 м, 1000 м, 1500 м используется для определения общей выносливости. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах. Критерием служит минимальное время.

Подтягивание из виса на перекладине оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, ИП: вис на перекладине, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины, затем испытуемый опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Каждое последующее подтягивание выполняется из ИП. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Подтягивание из виса на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Для того чтобы занять ИП, испытуемый подходит к перекладине, берется за гриф хватом

сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги испытуемого. После

этого испытуемый выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП испытуемый подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Подъем туловища, лежа на спине. Оценивается максимальное количество подъемов туловища за определенное количество секунд. ИП: лежа на спине, ноги выпрямлены, на ногах сидит партнер. Руки, согнутые в локтях находятся за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата. Необходимо приподнимать туловище до уровня в 90 градусов, после этого вернуться в исходное положение. Запрещено сгибать ноги в коленных суставах. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища.

Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке выполняется максимальное количество раз. ИП: вис на гимнастической стенке, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Поднимание ног засчитывается если испытуемый не сгибает ноги в коленных суставах, а руки в локтевых суставах, носки необходимо тянуть вверх.

Приседание со штангой. После снятия штанги со стоек (ассистенты могут оказать помощь в снятии штанги) испытуемый, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук должны обхватывать гриф. Получив сигнал тренера для начала упражнения, испытуемый должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Попытка считается использованной, если колени были согнуты.

Прыжок в длину с места проводится на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах. Если испытуемый коснулся поверхности какой-нибудь частью тела, кроме ступней, попытку не засчитывают. Отрывать ступни от пола до прыжка не разрешается.

Оценка уровня технического мастерства осуществляется следующим образом:

Забегания на «борцовском мосту» выполняются спортсменом из исходного положения

- упор головой в ковер - в правую и левую сторону по пять раз максимально

широкими шагами без прыжков. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно выполняются спортсменом десять раз из исходного положения - упор головой в ковер. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

Броски партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину) - спортсмен выполняет 10 бросков одного партнера из исходного положения - стоя. Фиксируется время выполнения серии бросков до десятой доли секунды.

Для проверки уровня технико-тактической подготовленности проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа, арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).

Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и само страховки, слитность выполнения комбинаций.

Методические материалы

Общие требования техники безопасности при проведении занятий по самбо

- к занятиям по самбо допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- занятия по самбо проводятся в специально оборудованном для этого спортивном зале;
- при проведении занятий по самбо возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:
 - травмы при выполнении борцовских приёмов и бросков на неуплотнённых борцовских матах, без использования борцовских матов, а также при выполнении упражнений без страховки;
 - травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязнённых снарядах;
 - выполнение упражнений без предварительной разминки;
- тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;
- при несчастном случае тренер обязан немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, а также родителям пострадавшего. Со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда;
- при неисправности спортивного инвентаря и оборудования проведение занятий не допускается.

Требования техники безопасности перед началом занятий

- самбисты обязаны надеть спортивную форму и спортивную обувь - специальную обувь с мягкой подошвой (борцовки), шорты самбо (трусы или трико

борцовские), бандаж, куртка для самбо, пояс;

- занимающиеся обязаны снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т.д.), убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;

- уложить борцовские маты плотно друг к другу, поверхность матов должна быть ровной;

- тщательно проветрить спортивный зал.

Требования техники безопасности во время занятий

- не выполнять приёмы и броски без тренера или его помощника;

борец не имеет права проводить запрещённые приёмы:

- бросать противника на голову с захватом на болевой приём, падая на него всем телом;

- наносить удары, царапаться, кусаться;

- выкручивать шею, сжимать голову противника руками, ногами или придавливать голову к ковру;

- делать удушающие захваты, зажимать сопернику рот и нос;

- упираться руками и ногами в лицо сопернику, надавливать локтем или коленом на любую часть его тела;

- захватывать пальцы на руках и ногах, брать соперника за волосы;

- загибать руку за спину, делать болевые приёмы на кисть, проводить болевые приёмы в борьбе стоя рывком;

- брать захваты за костюм ниже пояса, за покрывало ковра, за рукава куртки изнутри;

- выталкивать соперника с ковра, уходить или уползать с ковра самому;

- запрещается разговаривать во время схватки, уходить без разрешения тренера с ковра;

- не выходить на ковёр с длинными волосами и ногтями, в грязной, мятой одежде;

- необходимо повторять приемы самостраховки на каждой тренировке, на каждом занятии;

- во избежание столкновений при выполнении тренировочных упражнений потоком одним за другим, соблюдать достаточные интервалы между занимающимися.

Требования техники безопасности по окончании занятий

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

- снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.