

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО:
Педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 2 от 14.05.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ДЮСШ

А.Б. Долбилов

«15» мая 2026 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по виду спорта
«Самбо»**

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации – весь период

Автор-составитель – Козлов С.А.
тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ

г. Нижняя Салда

2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	5
1.1. Цели и задачи деятельности спортивных школ	5
1.2. Планирование учебно-тренировочного процесса	6
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ 10-12 лет.	10
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ	11
3.1. Теоретическая подготовка	11
3.2. Общая физическая подготовка	11
3.3. Специальная физическая подготовка	11
3.4. Техничко-тактическая подготовка	12
3.5. Требования к уровню подготовки самбистов, занимающихся по данной программе	17
4. ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ	19
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	20
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по борьбе «Самбо» составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 г. № 329-ФЗ, дополнительной предпрофессиональной программой по виду спорта самбо, утвержденной приказом директора МБУ ДО ДЮСШ, Уставом МБУ ДО ДЮСШ», на основе следующих нормативно-правовых документов, определяющих функционирование детско-юношеской спортивной школы:

- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденный Приказом Министерства Спорта Российской Федерации от 04.12.2025 г. № 1083.

Цель программы для групп начальной подготовки 10-12 лет – укрепление здоровья, воспитание физических качеств, повышение функциональных возможностей детей, а также овладение основами техники борьбы самбо.

Эффективная реализация цели невозможна без специально организованного процесса адаптации детского организма к физическим нагрузкам и специфическим требованиям вида спорта, параметры которых определяются анатомо-физиологическими особенностями возрастного периода; особенностями возрастного воспитания физических качеств, т.е. учетом сенситивных периодов развития на каждом отрезке времени онтогенеза; основными компонентами учебно-тренировочного воздействия.

Учебно-тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям самбо.

Учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки (1-2 год обучения) рассчитан на 52 недели.

Особо следует указать на то, что при начальной подготовке детей наиболее целесообразно применение щадящего режима физических нагрузок в игровой форме. Надо помнить, что борьба в детском возрасте – это прежде всего игра, протекающая на остром эмоциональном фоне. Общая физическая нагрузка на учебно-тренировочном занятии не должна быть максимальной для занимающихся. При определении величины нагрузок следует стремиться к тому, чтобы, уходя занятия из спортивного зала, юные борцы испытывали желание потренироваться еще немного. Этим методическим приемом достигаются сразу две цели: во-первых, предотвращается очень опасное для растущего организма физическое перенапряжение, а во-вторых, предупреждается чувство пресыщения занятиями.

Рабочая программа содержит следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- нормативная часть программы;
- учебно-тематический план;
- содержание учебной программы по видам подготовки;
- учебно-методическое обеспечение программы;

- требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе;
- список литературы.

Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

Подробное содержание учебной программы по самбо для детей 10-12 лет описано в учебно-методическом комплекте, который является обязательной частью данной программы.

Психолого-воспитательная работа юных самбистов в данной программе не выделена в отдельный раздел подготовки, так как психологическая подготовка юных спортсменов должна быть непосредственно включена во все виды подготовки самбистов. Особенности психолого-воспитательной работы с юными спортсменами описаны в учебно-методическом комплекте программы.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1.1. Цели и задачи деятельности спортивных школ

Спортивная школа призвана:

- формировать потребности в здоровом образе жизни;
- осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся;
- способствовать физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь России на международной спортивной арене.

Задачи деятельности спортивных школ различаются в соответствии с этапами подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании продолжительности занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах спортивной подготовки используются следующие показатели:

Начальная подготовка

На начальном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

На этапе предварительной (пропедевтической) подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

К начальной подготовке допускаются все желающие заниматься самбо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) дети с 10 лет.

Основные задачи начальной подготовки этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий самбо.

Продолжительность этапа 2 года.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы, выполнение контрольных нормативов для зачисления на начальный этап подготовки.

Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки учащихся.

Задачи начальной подготовки:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и

разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- обучение основам технике стоек, захватов, перемещений, начальное обучение тактическим действиям;
- привитие стойкого интереса к занятиям самбо, подготовка и выполнение нормативов, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

1.2. Планирование учебно-тренировочного процесса.

Подготовка самбистов 10-12 лет на этапе НП строится на основе следующих положений:

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. Учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки (1-2 год обучения) рассчитан на 52 учебные недели.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов. С учетом этого количество занятий в неделю и их продолжительность устанавливается согласно режиму работы группы и по согласованию с руководством спортивной школы.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

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

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

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

Режимы учебно-тренировочной работы в табл. 1.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки самбистов по годам обучения (%) в табл. 2.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» в табл. 3.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» в табл. 4.

Таблица 1

Режимы учебно-тренировочной работы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной подготовки, специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	16	18	22
Общее количество часов в год	312	416	624	832	936	1144

Таблица 2

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки самбистов по годам обучения (%)

Вид подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной подготовки, специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	30-38	20-25	20-25	10-15	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	13-15	20-25	20-25	20-30	20-30
Техническая подготовка (%)	30-38	28-35	25-30	22-25	20-25
Тактическая подготовка (%)	10-12	13-15	16-18	25-30	27-35
Психологическая подготовка (%)	3-4	4-5	4-5	5-6	5-6
Теоретическая подготовка (%)	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5

Таблица 3

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной подготовки, специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	4	3	4	4
Отборочные	-	1	1	2	3	3
Основные	-	1	1	1	2	2

Таблица 4

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	16	1

На этапе начальной подготовки важным является выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Примерные контрольные нормативы для групп начальной подготовки первого года занятий представлены в табл. 5. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Таблица 5

Контрольные нормативы для групп начальной подготовки первого года обучения.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	секунды	не более	
1.2.	Бег 1000 м	минуты, секунды	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	сантиметры	не менее	
			+2	+3
1.4.	Челночный бег 3×10 м	секунды	не более	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сантиметры	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	
2.3.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
				7

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ 10-12 ЛЕТ

2.1. Учебно-тематический план начальной подготовки самбистов 10-12 лет первого и второго года обучения.

2.2. Учебно-тематический план предварительного (пропедевтического) этапа подготовки самбистов второго года обучения (11 лет).

Содержание подготовки / Учебный материал	Количество академических часов / минут в год
Теоретическая подготовка	6 час. (270 мин.)
1. Физическая культура и спорт 2. Краткий обзор развития самбо как вида спорта. 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. 4. Гигиена, закаливание, питание и режим при занятиях самбо. 5. Техника безопасности и профилактика травматизма. 6. Врачебный контроль, самоконтроль, массаж. 7. Основы техники и тактики самбо. 8. Основы физической подготовки. 9. Правила соревнований по самбо. 10. Оборудование и инвентарь при занятиях борьбой. 11. Моральная и психологическая подготовка	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 1
Общая физическая подготовка	95 час. (4275 мин.)
1. Общеразвивающие упражнения, строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание, переползание; 2. Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для рук и ног в положении сидя, для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения. 3. Упражнения с предметами и на гимнастических снарядах. 4. Подвижные игры, направленные на формирование физических качеств юных самбистов.	13 / 585 17 / 765 15 / 675 50 / 2250
Специальная физическая подготовка	63 час. (2835 мин.)
1. Специально-подготовительные упражнения. 2. Специальные игровые упражнения.	32 / 1440 31 / 1395
Технико-тактическая подготовка	104 час. (4680 мин.)
1. Основные положения в самбо: 2. Приемы борьбы в партере: 3. Приемы борьбы в стойке.	34 / 1530 35 / 1575 15 / 1575
Контрольные испытания	8 час. (360 мин.)
Всего	276 час. (12420 мин.)

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

В данном разделе коротко представлено:

- содержание тем, основные понятия;
- примерный перечень тестовых заданий, контрольных упражнений и пр.

Подробное содержание учебной программы по самбо для детей 8-9 лет описано в учебно-методическом комплекте, который является обязательной частью данной программы.

3.1. Теоретическая подготовка

Темы для занятий:

1. Физическая культура и спорт
2. История возникновения самбо как вида спорта.
3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма юного самбиста.
4. Гигиена, закаливание, питание и режим при занятиях самбо.
5. Техника безопасности и профилактика травматизма.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, массаж.
7. Основы техники и тактики.
8. Основы физической подготовки.
9. Правила соревнований по самбо.
10. Оборудование и инвентарь при занятиях борьбой.
11. Моральная и психологическая подготовка.
12. Допинг контроль.

3.2. Общая физическая подготовка

Одно из главных требований при планировании учебно-тренировочных занятий по самбо – это взаимосвязь с другими видами спорта.

Базовый компонент программы по общей физической самбистов 10-12 лет включает:

1. строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание, переползание;
2. упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для рук и ног в положении сидя, для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.
3. подвижные игры, направленные на формирование физических качеств юных самбистов.

3.3. Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения

1. Акробатические упражнения.
 2. Упражнения для укрепления мышц-сгибателей бедра и ягодиц.
 3. Упражнения на мосту.
 4. Упражнения с самостраховкой.
 5. Имитационные упражнения.
 6. Упражнения с партнером.
- Специальные игровые упражнения.
7. Игры в касания.
 8. Игры в блокирующие захваты.
 9. Игры в теснения.
 10. Игры в дебюты.
 11. Игры в перетягивание.
 12. Игры за сохранение равновесия.
 13. Игры за овладение обусловленным захватом.
 14. Игры с прорывом.

3.4. Техничко-тактическая подготовка

Основные положения в самбо:

Стойка;
Партер;
Дистанции;
Маневрирование;

Приемы борьбы в партере:

Переворот рычагом.
Переворот скручиванием.
Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча.
Захваты руки на ключ.
Способы сбивания на живот.

Приемы борьбы в стойке.

Бросок рывком. (потеря равновесия).
Бросок нырком. (выхваты).
Бросок вращением (полусуплес).
Бросок подворотом (бедро). Бросок переворотом (мельница).

Набор примерных упражнений

На этапах начальной подготовки для развития силы рекомендуются упражнения, способствующие гармоничному развитию всех групп мышц, образованию «мышечного корсета», укреплению дыхательной мускулатуры, мышц верхнего плечевого пояса и задней поверхности бедра. На этапе углублённой спортивной специализации, когда у игроков улучшается координация, появляется возможность более целенаправленно и эффективно развивать как силовые, так и скоростно-силовые качества. Так, для дальнейшего развития силы мышц рекомендуется использовать упражнения с отягощением, которые оказывают воздействие на две группы мышц: мышц стопы, голени, бедра; мышц туловища и плечевого пояса. Для развития первых рекомендуется использовать упражнения скоростно-силового характера (бег на короткие дистанции, различные прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с отягощением и специальные упражнения с мячом). Для развития вторых рекомендуется использовать общеразвивающие упражнения с отягощением и без них. В целом, на данном этапе скоростно-силовые упражнения должны доминировать над собственно силовыми. На этапе спортивного совершенствования значительное место отводится упражнениям скоростно-силового характера. При этом структура упражнений близка к технике игроков с мячом и без мяча. Например, в качестве таких средств можно использовать удары по мячу ногами и головой на силу и точность, единоборства за мяч с использованием отягощений, прыжки в длину и высоту, многоскоки, выпрыгивания вверх толчком одной и обеих ног после короткого разбега. Особый акцент делать на развитие «взрывной» силы ног. Особенно эффективны прыжки в глубину с приземлением на одну, две ноги, и с последующим ускорением.

Акробатика.

Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на шее, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади, согнув ноги; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком длинный; кувырок-полет.

Перевороты: боком - влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад.

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

Примерные упражнения для мышц плечевого пояса и рук

1. В стойке ноги врозь, занимающиеся выполняют круговые движения руками над головой, махи руками вверх-вниз и назад-вниз. Вариант: то же, но в выпаде.

2. Стоя, ноги вместе, руки - в стороны, занимающиеся выполняют круговые движения руками с возрастающей амплитудой.

3. Сжимание кистями упругих предметов (резиновые кольца, теннисные мячи, пружины).

4. Стоя, ноги вместе, руки прижаты к туловищу, движение плечами вверх-вниз, вперед-назад.

5. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. Вариант: то же, в упоре сзади.

6. В парах. Стоя лицом, друг к другу и упираясь ладонями, друг в друга, партнёры выполняют встречные движения руками, оказывая сопротивление.

7. В упоре лёжа занимающиеся выполняют передвижения на руках вправо (влево), по кругу, фиксируя носки ног на месте.

8. Из упора лёжа, отталкиваясь от площадки ладонями, занимающиеся выполняют ладонями хлопки.

9. Лазанье по гимнастической стенке при помощи рук.

10. В парах. Стоя напротив друг друга, партнёры выполняют передачи набивного мяча.

Примерные упражнения для мышц туловища

1. Стоя ноги врозь, руки вверх, занимающиеся выполняют наклоны вперед, касаясь левой рукой носка правой ноги, а правой – носка левой.

2. Стоя, ноги врозь, руки за головой, занимающиеся выполняют пружинящие наклоны вправо и влево.

3. Из положения лёжа на спине, руки вытянуты за голову, занимающиеся переходят в положение сидя, наклоняются вперед, касаясь пальцами носков. Спружинив, возвращаются в исходное положение.

4. Из положения сидя, ноги закреплены за нижнюю планку гимнастической скамейки, занимающиеся выполняют сгибание и разгибание туловища.

5. Из стойки ноги врозь с набивным мячом в руках над головой занимающиеся выполняют круговые движения туловищем.

6. В парах. Стоя спиной, друг к другу, занимающиеся выполняют передачи мяча из рук в руки, в разных направлениях (справа, слева, над головой, между ногами).

7. Лёжа на спине, занимающиеся выполняют поднятие прямых ног, опуская их головой слева, либо справа.

8. В виси на перекладине занимающиеся выполняют подъем прямых ног вверх.

9. Из положения лёжа на спине (один мяч зажат в ступнях, другой – в руках) занимающиеся выполняют одновременные поднятия ног и рук.

10. Лёжа на спине, держа набивной мяч в руках за головой, занимающиеся выполняют бросок мяча вперед.

Примерные упражнения для мышц ног

1. Отталкиваясь от поверхности площадки двумя ногами, занимающиеся выполняют

прыжок в длину с места.

2. Отталкиваясь правой (левой) ногой (занимающиеся выполняют прыжки в длину с разбега).

3. Многоскоки на правой и левой ноге.

4. В приседе занимающиеся продвигаются вперёд.

5. Отталкиваясь обеими ногами, занимающиеся выполняют прыжки через 2-3 ступеньки лестничного марша.

6. Прыжки через скакалку различными способами.

7. Прыжки на обеих ногах с подтягиванием колен к груди.

8. Отталкиваясь обеими ногами, занимающиеся выполняют прыжки с доставанием подвешенного мяча.

9. Зажав набивной мяч в ступнях, занимающиеся выполняют прыжок вверх, подбрасывая мяч ногами вперед-вверх.

10. Занимающиеся выполняют удары ногой по мячу на силу в цель (ворота, мишени).

Развитие быстроты

Быстрота – способность выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Различают элементарные формы: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движения, быстрота начала движений. К комплексным формам относят: скорость старта в простой ситуации и сложной ситуациях, скорость стартового разгона, абсолютная (пиковая) скорость, скорость рывково-тормозных действий, скорость выполнения технического приема, скорость переключения от одного действия к другому.

Для самбо, отличающегося постоянной и внезапной сменой игровых ситуаций, характерны комплексные формы проявления быстроты. Основой методики развития быстроты у юных самбистов являются беговые упражнения, выполняемые с максимальной предельной интенсивностью в течение не более 15 секунд. Перед тем, как начинать решать данную задачу, необходимо провести разминку в течение 15 минут. Мышцы игроков должны быть хорошо разогреты, так как в противном случае может произойти разрыв мышц, связок. Упражнения с данной направленностью рекомендуется включать в начало основной части занятия, пока нет следов неполного восстановления от предшествующей нагрузки.

Примерные упражнения:

1. Из различных исходных положений занимающиеся выполняют по сигналу (зрительному, слуховому) рывки на 5, 7, 10, 15, 30 м.

2. Подвижные игры «салки», «перестрелка», «день-ночь», эстафеты.

3. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м, 5х30 м.

4. Бег с максимальной частотой через набивные мячи.

5. Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, захлестом голени, бег прыжками с ноги на ногу.

6. Бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре руками на гимнастическую лестницу.

7. Бег на короткие дистанции с утяжелителями (до 3-х кг.).

8. Двойные и тройные прыжки в длину.

9. Бег по прямой с резким изменением направления движения по сигналу тренера.

Развитие выносливости

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению или же выполнять длительную игровую деятельность без снижения эффективности в течение всего поединка.

Выносливость определяется состоянием центральной нервной системы, особенно коры головного мозга, и, конечно, подготовленностью сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мерилом выносливости является время, в течении которого игрок может

поддерживать заданную интенсивность. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – способность выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности. Основными методами развития являются равномерный и интервальный. Рекомендуется использовать кросс с ходьбой, бег на средние и длинные дистанции, плавание, бег на лыжах.

На этапе начальной подготовки основным средством развития общей выносливости является длительный бег в медленном темпе. Его продолжительность постепенно увеличивается от 8-10 минут (ЧСС 140-150 уд/мин). На этапе углублённой спортивной специализации можно использовать равномерно-переменный метод развития общей выносливости, для которого характерно деление нагрузки на несколько «порций». Применяя данный метод следует помнить, что интенсивность выполнения нагрузки была такой, чтобы на завершение ЧСС достигла 160 уд./мин. Продолжительность выполнения определяется в пределах 30-45 секунд, интервал отдыха – от 15 до 45 секунд. К концу паузы ЧСС должно быть не ниже 120 уд./мин. Отдых между сериями – пассивный. На этапе спортивного совершенствования для улучшения аэробных организмов применяется интервальный метод. Интенсивность выполнения не должна превышать 80%, продолжительность – 1-3 мин., интервал отдыха – от 30 до 90 секунд, число повторений – до 10. Между сериями отдых 6 минут.

Специальная выносливость – способность организма занимающихся к поддержанию заданного темпа в течение всего поединка. Этот вид зависит от уровня развития общей выносливости, опорно-двигательного аппарата, волевых качеств. В специальной выносливости занимающихся самбо выделяют скоростную выносливость, т.е. способность игроков выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всего поединка. Интервальный – основной метод развития специальной выносливости. Основным критерий – время, в течение которого поддерживается заданная скорость. Продолжительность одного повторения 20-30 секунд, интенсивность выполнения – максимальная, интервал отдыха между повторениями 1-3 минуты, кол-во повторений 4-8.

Примерные упражнения:

1. Бег умеренной интенсивности с переходом на ходьбу на средние дистанции, кросс по пресечённой местности со спусками и подъемами.
2. Длительный бег по периметру игрового поля приставными шагами.
3. Челночный бег на дистанции 21 метр.
4. Игровое упражнение «Маятник».
5. Занимающиеся выполняют 10 подскоков на месте, ускорение на 6-8 метров.

Развитие ловкости

Ловкость – сложное физическое качество, характеризующее двигательные возможности человека, его способность выполнять сложные двигательные действия правильно и быстро. В самбо это качество складывается из способности борцов быстро и уверенно осваивать сложные координационные действия, правильно решать сложные двигательные задачи, а также быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с обстановкой поединка.

Ловкость органически связана со всеми другими физическими качествами.

Различается общая и специальная ловкость. Основная задача общей ловкости – расширить у юных борцов объем двигательных навыков. К средствам относят акробатические и гимнастические упражнения, прыжки на батуте, подвижные и спортивные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения, элементы борьбы. Развитию способствует выполнение знакомых упражнений на непривычной площадке, зеркальное выполнение упражнения.

Под специальной ловкостью понимается способность гибко, пластично приспособлять свои движения в условиях постоянно сменяющейся игровой обстановки. Основными средствами развития являются имитационные и основные упражнения по

технике, эстафеты и акробатические упражнения.

Примерные упражнения:

1. Подвижные игры и эстафеты.
2. Из упора присев, занимающиеся выполняют кувырок вперед, кувырок назад.
3. Держа друг друга за ноги, занимающиеся выполняют перевороты вперёд – «колесо».
4. Упражнение выполняется в тройках. Крайние игроки стоят лицом друг к другу. Средний выполняет кувырок навстречу крайнему, тот в свою очередь сразу же выполняет кувырок навстречу третьему, который уже выполнил кувырок вперёд.
5. Пролезание под барьером с последующим кувырком вперёд.
6. Ведение мяча по гимнастической скамейке.
7. Жонглирование мяча в движении.
8. Полоса препятствий из барьеров, гимнастических скамеек, гимнастической стенки, стоек.
9. Ведение мяча с поворотами, финтами, резкой сменой направления ведения мяча.
10. Лазание по канату, упражнения на брусьях и гимнастическом козле, перевороты на перекладине.

Развитие гибкости

Гибкость – физическое качество, под которым понимается морфологические свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие амплитуду движений отдельных частей тела. Упражнения на гибкость незаменимы для правильного формирования скелета, опорно-двигательного аппарата. Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость – способность занимающихся достигать больших амплитуд движений за счёт сокращения мышечных групп, окружающих соответствующий сустав.

Пассивная гибкость – способность к достижению наибольших амплитуд движений в суставах в результате приложения к движущейся части тела внешних сил (партнёр, отягощение, спортивный снаряд и т.п.).

Также гибкость подразделяется на общую и специальную.

Общая гибкость – подвижность во всех суставах тела, позволяющая выполнять разнообразные движения с максимальной амплитудой.

Специальная гибкость – значительная и даже предельная подвижность в отдельных суставах, которые несут отдельную нагрузку в ходе участия игроков в поединке. Ведущим методом развития гибкости является повторный метод. Первоначально упражнения на гибкость необходимо включать на каждом занятии. С повышением уровня развития гибкости, количество занятий может быть 2-3 в неделю.

Примерные упражнения:

1. Ходьба выпадами с пружинящими покачиваниями.
2. Вращательные движения в коленных суставах, тазобедренном суставе, локтевых и плечевых сустава, голеностопных суставах.
3. Наклоны к правой, левой ноге, вперёд, вправо, влево.
4. Повороты туловища, головы вправо, влево.
5. Гимнастическое упражнение «мостик», «лодочка».
6. Отведение и приведение в сторону правой и левой ноги.
7. «Барьерный сед».
8. Перекаты из положения сед на правой, левая в сторону.
9. Махи ногами.
10. Выпады, наклоны, повороты, махи с использованием отягощения.

3.5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ САМБИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ

Знать:	Уметь:	Обязан выполнить:
Начальной подготовки 1 год обучения		
<ul style="list-style-type: none"> - основные правила гигиены и санитарии, закаливания и спортивной дисциплины; - основы оказания первой медицинской помощи; - историю физической культуры в целом, историю самбо и философские аспекты спортивного единоборства, традиции «рукопашного боя», его историю и предназначение; - основы самоконтроля в процессе занятий спортом; - основы организации соревнований по самбо; - имена ведущих спортсменов-самбистов; - терминологию самбо; - основные средства и методы спортивной тренировки. 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать гигиену самбиста, спортивную дисциплину, технику безопасности в учебно-тренировочном процессе; -оказать первую (доврачебную) медицинскую помощь; - правильно называть движение или действие в соответствии с терминологией самбо, правильно показать его, дать тактическое обоснование; - вести дневник самоконтроля; - выполнять базовые элементы самбо: боевые стойки, передвижения, дистанция, захваты, самостраховку. 	<p>Выполнить нормативы по общей физической подготовке. После второго года обучения – выполнить нормативы по технической подготовке.</p>
Начальной подготовки свыше года		
<ul style="list-style-type: none"> - основные понятия о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание; - роль спортивного режима и питания; - методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать спортивный режим и питание; - соблюдать гигиену самбиста, спортивную дисциплину, технику безопасности в учебно-тренировочном процессе; -оказать первую (доврачебную) 	<p>Выполнить нормативы по общей физической и технической подготовке. Нормативы для групп III представлены в таблицах 5, 6 учебно-методического комплекта.</p>

<p>соревнованиям;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные правила гигиены и санитарии, закаливания и спортивной дисциплины; - основы оказания первой медицинской помощи; - историю физической культуры в целом, историю самбо и философские аспекты спортивного единоборства, традиции «рукопашного боя», его историю и предназначение; - основы самоконтроля в процессе занятий спортом; - основы организации соревнований по самбо; - имена ведущих спортсменов-самбистов; - терминологию самбо. 	<p>медицинскую помощь;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно назвать движение или действие в соответствии с терминологией самбо, правильно показать его, дать тактическое обоснование; - вести дневник самоконтроля; - выполнять базовые элементы самбо: боевые стойки, передвижения, дистанция, захваты, самостраховку; - анализировать соревновательную деятельность самбистов. 	
---	--	--

4. ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ

Основное оборудование и инвентарь

1. Ковер от 11х11 м до 14х14 м;
2. Мат гимнастический (2х1 м);
3. Мячи набивные 1кг, 2 кг;
4. Брусья;
5. Низкая и высокая перекладина.

Дополнительное и вспомогательное оборудование и инвентарь

1. Гимнастическая стенка;
2. Гантели 1 кг,
3. Настенное зеркало (1,5 х 0,6 м);
4. Скамейка гимнастическая;
5. Тренажеры:
 - для растяжки механический
 - для растяжки ручной;
6. Скакалка;
7. Резиновый жгут.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленный материал не претендует на исчерпывающую полноту решения всех возникающих вопросов и проблем. Лишь творческая переработка и использование предлагаемых направлений в методике совершенствования тактико-технического мастерства позволит расширить рамки перспективного планирования, индивидуализировать методику подготовки самбистов.

Специфика единоборства и накопленный опыт ведущих тренеров страны диктует вести отбор и спортивную ориентацию учащихся в течение первых двух-трех лет на основе круглогодичного приема в группы начальной подготовки. На мой взгляд, в основу отбора учебного материала для начального обучения (особенно в первые два года) должен быть положен игровой метод организации и проведения занятий.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность подростков к занятиям спортивной борьбой по таким важным качествам, как умение «увидеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособления их к специфике единоборства, т.к. игровой материал является удачной формой постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни. Подчеркнем, что в данном случае речь идет не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал первых лет обучения должен предусматривать возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неяркое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия борьбой.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «самбо», утвержденный Приказом Министерства Спорта Российской Федерации от 04.12.2025 г. № 1083.
2. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. М.: Теория и практика физической культуры, 2000.
3. Бокс: учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. И.П. Дегтярева. М.: ФиС, 1979. 287 с.
4. Бокс: энциклопедия (составитель Н.Н. Тараторим).- М.: Терраспорт, 1998. 232 с.
5. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Издательство НУФВСУ «Олимпийская литература», 2005.
6. Булычев А.И. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье. Для занятий с начинающими. М.: ФиС, 1965. 200 с.
7. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Издательство «Олимпийская литература», 2002.
8. Все о боксе. Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе, под ред. Л.Н. Сальникова. М., 1995. 212 с.
9. Гладков В.Н. Психо-прессинг лидерства. М.: «Советский спорт», 2007.
10. Гладков В.Н. М.: Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений в спорте высших достижений. «Советский спорт», 2007.
11. Градополов К.В. Бокс. Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. М.: ФиС, 1965. 338 с.
12. Курамшин Ю.Ф. М.: «Советский спорт», 2007. Теория и методика ФК. Академия Пресс», 2001.
13. Матвеев Л П. Теория и методика физической культуры - М ФиС, 1991. -286 с.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М.: 1995. 37 с.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. 863 с.
16. Платонов В.Н Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение. М.: «Советский спорт», 2008.
17. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видамспорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. М.: Советский спорт, 1987. 28с.
18. Рудман Д.Л. Самбо.Техника борьбы лежа. Защита. – М.:Фис, 1983.
19. Таэквон-до. Сборник научно-методических материалов. Под ред. Ю.Б. Калашникова. М.,1998.
20. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. М.: СпортАкадемПресс, 2001. 480 с.
21. Туманян Г.С. Спортивная борьба Т.1. М.: «Советский спорт», 1997.
22. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера .М.: «Советский спорт», 2006.
23. Туманян Г.С., Гожин В.В. Внетренировочная деятельность: Восстановление работоспособности. Ч.2,кн.9. Учебное пособие. М.: «Советский спорт», 2000.
24. Туманян Г.С., Гожин В.В. Внетренировочная деятельность: Допинг - это наркотик. ч.2, кн.10. Учебное пособие. М.: «Советский спорт», 2001.
25. Туманян Г.С., Гожин В.В. Внетренировочная деятельность: Личная гигиена. ч.2, кн.6. Учебное пособие. М.: «Советский спорт», 2001.

26. Туманян Г.С., Гожин В.В. Единоборства-виды спорта, учебные дисциплины и объекты научного исследования. ч.1, кн.1. Учебное пособие. М.: «Советский спорт», 2002.
27. Туманян Г.С., Гожин В.В. Интегральная подготовка единоборцев разных вес. категорий. ч.3, кн.18. Учебное пособие. М.: «Советский спорт», 2001.
28. Туманян Г.С., Гожин В.В. М.: «Советский спорт», 2000. Соревновательная деятельность. ч.2, кн.11. Учебное пособие.
29. Туманян Г.С., Гожин В.В. М.: «Советский спорт», 2001. Техническая подготовка. ч.3, кн.13. Учебное пособие.
30. Туманян Г.С., Гожин В.В. М.: «Советский спорт», 2002. Внутренировочный контроль. ч.5, кн.24. Учебное пособие.
31. Туманян Г.С., Гожин В.В. М.: «Советский спорт», 2002. Исторические вехи развития спортивных единоборств. ч.1, кн.2. Учебное пособие.
32. Туманян Г.С., Гожин В.В. М.: «Советский спорт», 2002. Соревновательный контроль. ч.5, кн.25. Учебное пособие.
33. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. 400 с.
34. Харлампиев А.А. Боевое самбо. Боевое искусство. – М.: Советский спорт, 1995.
35. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студентов высших учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд.,стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
36. Чумаков Е.А. Сто уроков САМБО / Под редакцией С.Е. табакова. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
37. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. – М.: РГАФК, 1996.
38. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. 190 с.