

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
ДДТ «Химмашевец»

Программа рассмотрена и допущена  
к реализации решением

Методического совета ДДТ «Химмашевец» «Химмашевец»

Протокол № 4. 30.11.2018

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ДДТ

Н.Б. Ислентьев



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**БОЕВОЕ САМБО**  
возраст обучающихся 5 – 14 лет, срок реализации 1 год

Составитель:

Шилин Евгений Андреевич

Педагог дополнительного образования

Екатеринбург

2018

Программа разработана в 2018 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Боевое самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность. Разработка и реализация программы стали результатом теоретического и практического опыта в таких видах спорта как спортивное самбо, боевое самбо, джиу-джитсу и грепплинг.

Современное общество испытывает потребность в здоровых людях. Результатом деятельности образовательного учреждения является набор определенных знаний и навыков в различных сферах жизни. В результате возникает вопрос становления личности в условиях дополнительного образования.

Необходимость создания данной программы обусловлена ростом интереса среди детей и подростков к единоборствам разных народов.

Дополнительное образование дает возможность выбора индивидуального образовательного пути, возможность освоения учебного материала в необходимом темпе и объеме. Дополнительное образование увеличивает пространство для развития личности.

Каждый человек в своей жизни проходит через определенные периоды развития тела и сознания. Правильное использование знаний позволяет сделать процесс развития более качественным. Любой ребенок имеет свой личный ритм развития, который учитываться в процессе его обучения. Поэтому вместе с групповым имеет место индивидуальный подход в подготовке спортсменов.

Необходимо учитывать тот факт, что непосредственное влияние на развитие личности оказывает внутренняя потребность ребенка к совершенствованию, когда для него нет главного и второстепенного, а есть грамотно выстроенный во времени процесс. В этом и заключается основная сущность образовательного процесса.

### **Новизна:**

Подготовка воспитанников в данном виде спорта, который уже набрал свою популярность, дает им возможность открывать новые приемы и техники, позволяя творчески подходить к образовательному процессу, постоянно совершенствуя свою физическую форму и спортивные навыки.

### **Педагогическая целесообразность:**

Одним из важнейших условий осуществления эффективного занятия является его оптимальное построение на достаточно длительных отрезках времени. Это процесс систематического совершенствования в технике, тактике и психофизической подготовке. Организация и построение тренировочного процесса строится на основе последовательного решения системы специфических задач тренировки и самовоспитания.

Работа по предлагаемой программе учитывает разнообразие и периодичность в занятиях, т.е. чередование упражнений с подвижными

играми. Благодаря значительному времени тренировок, общаясь, дети приобретают навык личностного взаимодействия, навыки взаимовыручки.

**Цель программы:** развитие физических, формирование нравственных качеств обучающихся через использование техник боевого самбо.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучить историческим аспектам единоборств;
- обучить популярным техникам единоборств;
- обучить тактике и стратегии.

**Развивающие:**

- развитие внимания и реакции;
- развитие выносливости и силы;
- развитие координации тела;
- развитие интереса к творческому познанию и самовыражению;
- укрепление здоровья
- развитие психологической выносливости

**Воспитательные:**

- формирование потребности к здоровому образу жизни;
- формирование нравственных качеств (трудолюбие, взаимовыручка, толерантность)
- формирование морально-волевых качеств

**Срок реализации программы - 1 год.**

**Режим занятий:**

Количество занятий и учебных часов в неделю 3 занятия по 2 часа, 6 часов занятий на одну группу. Всего 210 часов в год для первого года обучения.

**Типы занятий:**

- Комбинированное изучение, усвоение нового материала (объяснение, демонстрация и практическая часть).
- Закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков (самостоятельная отработка изученного материала).
- Самостоятельное применение знаний, умений и навыков (работа в парах, игры).

**Содержание занятий:**

В арсенал средств входят общеразвивающие, специальные физические и специальные технические упражнения.

1. Общеразвивающими упражнениями являются упражнения разминки, разнообразные циклические упражнения, упражнения на выносливость. Они служат преимущественно средствами общей подготовки обучающегося;
2. Специальными физическими упражнениями являются упражнения на развитие мышц, особенно важных в единоборствах;

3. Специальными техническими упражнениями являются упражнения и приемы боевого самбо.

Общие принципы построения занятия предполагают сочетание разнообразных форм занятий, видоизменяющихся применительно к конкретным условиям: уровню подготовленности и составу занимающихся, технической оснащенности и условиям окружающей среды.

**Основная форма занятий** - групповая (проводится в форме теоретических, практических занятий).

Занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Вводная часть занятия – предполагает разъяснение целей занятия, контроль состояния обучающихся (как субъективный – опрос, так и объективный – визуальный, осмотр внешнего вида), настрой на занятие. В подготовительной части занятия педагог готовит обучающихся к основной части занятия (общеразвивающие и специальные физические упражнения). Основная часть занятия: включает общеразвивающие и специально-технические упражнения. В заключительной части занятия важно подвести итог, насколько удалось решить намеченные во вводной части задачи и сориентировать занимающихся на очередные цели.

#### **Ожидаемые результаты:**

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами программы, делятся на три группы: теоретические знания, практические умения и навыки, личностные качества, развитие которых предполагается в ходе реализации программы.

1. Данная программа даёт обучающимся навыки боевого самбо;
2. Содержание программы направлено на развитие выносливости и морально-волевых качеств;
3. Занятия направлены на развитие познавательной активности, творческого мышления, формирование здорового образа жизни;
4. Итоговым этапом подготовки обучающихся является аттестация на пояса в зависимости от показателей на соревнованиях и зачетах.

#### **Планируемые результаты 1 года обучения**

##### **Знать:**

- Правила объединения;
- Отношение к занятиям;
- Разминку;
- Назначение разминки;
- Упражнения основной разминки для разогрева мышц и суставов, развития выносливости;
- Терминологию Федерации современного мечевого боя;
- Правила техники безопасности при проведении занятий;

- Тактику проведения технико-тактических действий;
- Тактику захватов и передвижений;
- Тактику ведения поединка;
- Тактику участия в соревнованиях.

**Уметь выполнять:**

- Приветствие;
- Разминку;
- Самостраховку;
- Выведение противника из равновесия;
- Захват для проведения бросков;
- Удержания;
- Перевороты;
- Броски в стойке;
- Комплекс упражнений на выносливость.

**Личностные результаты:**

1. формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
2. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
3. принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла обучения;
4. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
5. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
6. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Формами промежуточной аттестации этапами являются полугодовые зачеты и соревнования, по результатам которых обучающиеся получают спортивные разряды. Зачеты включают в себя выполнение физических нормативов и приемов техники боевого самбо. Соревнования имеют различный уровень от районных до международных.

Нормативы по общей физической подготовке (ОФП) для секций единоборств разработаны на основе общепринятых стандартов для школьников Российской Федерации и включают в себя наиболее актуальные для СМБ показатели физического развития спортсменов.

Нормативы по ОФП применяются для определения допуска к квалификационным зачетам в зависимости от возраста. Для определения Допуска рассчитывается средний балл от суммы всех показателей (у 3 показателя, у всех остальных возрастных категорий – 5 показателей).

За выполнение упражнения на «Отлично» обучающийся получает 5 баллов, за «Хорошо» - 4 балла, за «Удовлетворительно» - 3 балла. Сумма баллов делится на количество Показателей (на 3 или на 5). **Проходным считается средний балл от 3.8**

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1	Введение, постановка целей и задач	2	2	0
2	Самостраховка	6	0	6
3	Выведение противника из равновесия	10	0	10
4	Захват для проведения бросков	10	0	10
5	Имитация бросков	10	0	10
6	Выполнение бросков	6	0	6
7	Удержания сбоку	6	0	6
8	Удержания поперек	6	0	6
9	Удержания со стороны головы	6	0	6
10	Переворот толчком	6	0	6
11	Переворот с забеганием	6	0	6
12	Перевороты переходом	6	0	6
13	Перевороты перекатом	6	0	6
14	Болевые приемы на руки	6	0	6
15	Болевые приемы на ноги	6	0	6
16	Броски в стойке	6	0	6
17	Задняя подножка	6	0	6
18	Передняя подсечка	6	0	6
19	Боковая подсечка	6	0	6
20	Подхват	6	0	6
21	Зацеп изнутри	6	0	6
22	Броски за одну ногу	6	0	6
23	Бросок захватом ног	6	0	6
24	«Ножницы»	6	0	6
25	Бросок через голову	6	0	6
26	Броски через бедро	6	0	6
27	Броски переворотом захватом ноги	6	0	6

28	Подготовка к фестивалям и конкурсам	20	0	20
29	Командные маневры на открытой площадке	20	0	20
<b>ИТОГО:</b>		210	1	209

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1 год обучения:**

#### Теоретические занятия

1. Физическая культура и спорт в России
2. Спортивная борьба в России
3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена
4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.
5. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях борьбой
6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.
7. Основы тренировки борца.
8. Планирование и контроль тренировки борца.
9. Правила соревнований, их организация и проведение.
10. Оборудование и инвентарь

#### Практические занятия

1. Общая физическая подготовка. Каждое занятие, кроме вводного, начинается с разминки. Разминка включает в себя пробежку и комплекс упражнений на разогревание всех мышц и суставов, задействованных в боевом самбо. Развитие ловкости, скорости реакции, координации. Упражнения на выносливость.
2. Специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств средствами боевого самбо (поединки, игровые упражнения, отработка приемов на манекенах, групповые боевые упражнения).
3. Специальная техническая подготовка. Упражнения для развития мышц шеи, поединки для развития силы, поединки для развития быстроты, поединки для развития выносливости, поединки для развития гибкости, поединки для развития ловкости. Самостраховка, выведение противника из равновесия, захват для проведения бросков, имитация бросков, выполнение бросков, удержания сбоку, поперек, со стороны головы. Переворот толчком, с забеганием, переходом, перевороты перекатом, перевороты разгибанием. Болевые приемы на руки. Болевые приемы на ноги. Броски в стойке.
4. Планирование тренировочного процесса. Ограничения нагрузки и подбор упражнений исходя из противопоказаний по здоровью каждого

спортсмена. Подбор упражнений и их последовательности исходя из индивидуальной скорости усвоения материала. Разработка и внедрение в тренировочный процесс новых упражнений для освоения конкретного навыка. Составление индивидуальной программы тренировок по подготовке к соревнованиям, исходя из ошибок и слабых сторон техники каждого спортсмена.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Методика выявления результатов освоения программы

Объект методики – развитие обучающегося.

Норматив по ОФП сдается два раза в год (осенью и весной). Если обучающийся не сдал ОФП с первого раза, то он может продолжать сдавать его и на последующей аттестации.

#### 5-7 лет

№	Упражнение	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовл-но»
1	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	18	14	10
2	Подъем туловища лежа за 1 мин.	20	16	12
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.5	11.5	12.2

#### Мальчики 7 лет

№	Упражнение	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовл-но»
1	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	20	16	12
2	Поднимание туловища лежа за 1 мин.	30	26	18
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки на скакалке	40	30	15
5	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1

#### Девочки 7 лет

№	Упражнение	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовл-но»
1	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	18	14	10
2	Подъем туловища лежа за 1 мин.	18	15	13
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки на скакалке	50	30	20
5	Подтягивание в висе лежа (раз)	12	8	2

#### Мальчики 8 лет

№	Упражнение	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовл-но»
1	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	24	20	16
2	Поднимание туловища лежа за 1 мин.	32	28	20
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки на скакалке	50	40	30
5	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1

#### Девочки 8 лет

№	Упражнение	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовл-но»
1	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	22	18	14
2	Поднимание туловища лежа за 1 мин.	23	17	13
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки на скакалке	80	35	20
5	Подтягивание в висе лежа (раз)	10	5	3

#### Мальчики 9 лет

№	Упражнение	«Отлично»	«Хорошо»	но»
1	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	28	24	20
2	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
4	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
5	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1

#### Девочки 9 лет

№	Упражнение	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовл-но»

1	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
3	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
4	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	24	20	16
5	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5

#### Мальчики 10 лет

№	Упражнения	оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовл-но»
1	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
3	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
4	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	32	28	24
5	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2

#### Девочки 10 лет

1	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
3	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
4	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5
5	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	28	24	20

#### Мальчики 11 лет

№	Упражнения	оценка		
		«Отлично»	«Хорошо»	«Удовл-но»
1	«Челночный бег» 4x9 м (сек.)	11.0	11.2	11.4
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
3	Поднимание туловища за 1 мин.	38	32	28
4	Подтягивание в висе (раз)	6	4	3
5	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	36	32	28

#### Девочки 11 лет

1	«Челночный бег» 4x9 м (сек.)	11.3	11.4	12.0
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	50	30
3	Поднимание туловища за 1 мин.	28	23	15
4	Подтягивание в висе лёжа (раз)	15	10	7
5	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	30	26	22

#### Девочки 12 лет

№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
3	«Челночный бег» 4x9 м (сек.)	10.8	11.2	11.6
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70
5	Поднимание туловища за 1 мин.	40	35	30
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	2
5	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	32	28	24

#### Мальчики 12 лет

№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	«Челночный бег» 4x9 м (сек.)	11.2	11.4	11.8
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
3	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	18
4	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	40	36	32
5	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7

#### Мальчики 13 лет

№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Подтягивание в висе (раз)	7	4	2
2	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	95	85
3	«Челночный бег» 4*9 м	10.4	10.7	10.9
4	Поднимание туловища за 1 мин.	45	40	32
5	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	44	40	36

<b>Девочки 13 лет</b>				
1	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7
2	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	70	45
3	«Челночный бег» 4*9 м	10.8	11.0	11.5
4	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	20
5	Отжимания (разгибания рук лежа) за 1 мин.	36	32	28

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Литература для педагога:**

1. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. «Возрастная и педагогическая психология», 2009. 512с
2. Реан А.А. «Психология человека от рождения до смерти», 2010. 651с
3. Спиридонов В.А. «Руководство самозащиты без оружия по системе джиу-джитсу», 1927. 213с
4. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. Хмельницкий, «Боевое САМБО для всех»1991.
5. В.Рожков «Искусство защиты без оружия: по системам защиты и нападения джиу-джитсу, кэмпо, дзюдо, каратэ-до, айкидо, боксу и военно-прикладному самбо», Санкт-Петербург, 1992, 288с.
6. Сборник (сост. В.Вельмякин). «Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск», Рязань, 1993, 172с., рукопашный бой
7. Волостных В., Жуков А., Тихонов В. «Энциклопедия боевого самбо», Издательство: "Олимп", Москва 1993.
8. Харлампиев Ал. Ан. «Система самбо. Боевое искусство», Издательство: "Советский спорт" Москва, 1995.

### **Литература для обучающихся:**

1. Эйгминас П.А. «Самбо: первые шаги», Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1992.
2. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста», Издательство: "Лист", Москва 1997
3. Чумаков Е.М. «100 уроков самбо», Издательство: "Фаир - Пресс" Москва, 1998 (1999).

### **Информационные ресурсы:**

1. Устав СРОО Федерация боевого самбо и ММА Свердловской области;
2. Система аттестации СРОО Федерация боевого самбо и ММА Свердловской области;
3. Программа подготовки спортсменов СРОО Федерация боевого самбо и ММА Свердловской области;