



Государственное профессиональное образовательное  
автономное учреждение Ярославской области  
**Ярославский педагогический колледж**

Принята на заседании  
отдела по инновационной  
деятельности  
протокол № 1  
от 02.09.2024 года

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
от 02.09.2024 № 199

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**САМБО**

***Направленность:*** физкультурно-спортивная

***Возраст обучающихся:*** 16-18 лет

***Срок реализации:*** 1 год

Составитель:  
Сальников Алексей Вячеславович,  
педагог дополнительного образования

г. Ярославль, 2024 г.

## Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	6
Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	7
Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	12
Формы подведения итогов реализации программы	13
Методические материалы	14
Список использованной литературы	15
Приложения	
Приложение 1.Мониторинг	16

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как занятия самбо помогут обучающимся без напряжения и с естественным любопытством приобщиться к легкодоступным формам оздоровления и разовьют у них потребность в здоровом образе жизни, совершенствовании физических качеств человека, укреплении здоровья и формировании мотивации здорового образа жизни.

### **Педагогическая целесообразность**

В России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам.

Реализация Программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Занятия самбо способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий самбист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. В процессе изучения программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

### **Актуальность программы**

Создание данной программы вызвано необходимостью совершенствования содержания дополнительного образования, в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года". Увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов необходимо для достижения национальной цели "Сохранение населения, здоровье и благополучие людей". Проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся является одной из самых актуальных. В процессе освоения Программы у обучающихся формируется уважительное отношение к себе, к своему телу, понимание необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования, воспитываются волевые и моральные качества личности. Реализация Программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

## **Особенности Программы**

Самбо направлено на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Освоение Программы позволяет обучающимся получить определённые навыки самбо. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий обучающийся достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных самбистов и содействия успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

Программа не задаёт жёсткого объёма содержания образования, не разделяет его по годам обучения, но связывает с тренировочно-сознательной направленностью получения на занятиях необходимой дозы развивающих нагрузок. В таком представлении своего содержания данная программа не сковывает творческой инициативы обучающихся и педагога.

**Возраст обучающихся**, участвующих в реализации Программы, от 16 лет.

**Форма занятий** – групповая.

**Адресат программы**

В объединение принимаются практически все желающие заниматься самбо и имеющие разрешение врача.

**Воспитательный компонент**

В процессе освоения программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Режим занятий** Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа, 4 часа в неделю. Итого – 144 часа в год.

**Цель Программы** - укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и совершенствованию силы, выносливости и самостоятельности у обучающихся, формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом, популяризация самбо.

**Задачи Программы**

- совершенствование двигательных умений и навыков в процессе занятий самбо, теоретическое и практическое обучение самбо;
- обучение обучающихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям самбо и к ведению здорового образа жизни;

- развивать культуру поведения, коммуникабельность обучающихся, способствовать их социальной адаптации в среде сверстников, воспитывать моральные и волевые качества, чувство толерантности;

- участие в спартакиаде колледжа, соревнованиях, в городских и областных спартакиадах, приобретение необходимых волевых, психологических качеств.

### **Ожидаемые и планируемые результаты**

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СФП, результаты выступлений на соревнованиях и турнирах.

Использование метода рейтинговых оценок способствует отбору лучших спортсменов из числа обучающихся для выездов на соревнования.

Исходя из поставленных задач и содержания образовательной деятельности, к окончанию года обучения должны:

**Знать:**

- краткую историю основания борьбы самбо, как вида спорта, её отличия от других видов борьбы;

- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;

- элементарные правила личной гигиены до и после тренировки;

- правила поведения на занятиях и в спортивном сооружении.

**Уметь:**

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;

- соблюдать правила личной гигиены и питания;

- выполнять специальные физические упражнения;

- выполнять элементы страховки и само страховки с партнером в стойке;

- применять приемы группировки и само страховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

**Должны быть воспитаны и сформированы:**

- основы уважительного отношения к педагогу (и к любым взрослым);

- уважительное отношение друг к другу на борцовском ковре (и как следствие в повседневной жизни);

- воспитано чувство ответственности и товарищества.

**Формы занятий:** основной формой являются учебно-тренировочные занятия, включающие теоретическую и практическую части; групповые занятия; индивидуальные занятия; восстановительные мероприятия; сдача контрольно-переводных нормативов.

**Формы итогового контроля:** Контрольно-оценочные испытания и соревнования.

## Учебно-тематический план программы «Самбо»

144 часов в учебном году (4 часа в неделю)

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	4	-	4
2.	Правила	2	2	4
3.	Общая и специальная физическая подготовка	8	20	28
4.	Техника	8	26	34
5.	Тактика	10	18	28
6.	Инструкторская и судейская практика	2	4	6
7.	Участие в соревнованиях (товарищеских, городских, областных)	-	32	32
8.	Итоговое занятие (контрольно-оценочные испытания)	-	8	8
	<b>Всего по программе:</b>	34	110	144

## Содержание программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического контроля.

Образовательный компонент программы предполагает обучение обучающихся 16-20 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития самбо.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### Общая физическая подготовка

#### Гимнастические упражнения

Общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, беговые и прыжковые упражнения. Они формируют правильную осанку, развивают силовые способности, растягивают и расслабляют мышцы.

Нагрузка регулируется: количеством повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно), продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями и различными исходными положениями.

#### Физические упражнения

1. **Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ) для рук и плечевого пояса.**

- ОРУ для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упорах лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение

кистей; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание - разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью)).

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса (свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища, встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и. п.)

- ОРУ для мышц бедра: приседания на двух на одной; ходьба в полуприседе; прыжки на одной на двух, в полуприсяду; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание - разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.

- ОРУ для мышц таза: поднятие таза из положения, лежа, сидя, передвижения в седи.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения с стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, наклоны с седи ноги вместе ноги врозь, полу шпагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками.

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами, потряхивания в положении сидя углом, лежа на спине углом; сгибание и разгибание ног в упоре сидя, с крестные движения голеньями; потряхивание стопами и голеньями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя, лежа.

## 2. Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднятия, подскоки, ходьба.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения из различных и. п.; перенесения тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы.

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя, поднятие туловища в сед из положения лежа на спине, поднятие ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднятие туловища и поднятие ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и. п.; поднятие-опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для подвижности позвоночника: повороты, наклоны из различных и. п.; пригибания с упором на руки из положения, лежа на

животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад.

- ОРУ для мышц шеи: повороты, наклоны, круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и. п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре); перекаты со лба на затылок; борцовский мост (с помощью).

- ОРУ на расслабление мышц туловища и шеи: «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; покачивания, потряхивания; последовательное расслабления шеи, туловища, круговые движения; чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц; поднимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением.

3. Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа);
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер, упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе;
- мост из положения, лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением - набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприсяду, в приседе).

Общефизические упражнения

Силовая подготовка - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприсяду, упражнения с гантелями 1 кг., и набивным мячом 1-3 кг.

Скоростная подготовка - бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки через длинную и короткую скакалку; выпрыгивания из приседа, много скоки;

Упражнения на выносливость - чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000м.;

Упражнения на координацию - челночный бег 3x10 м., эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры - футбол, баскетбол; подвижные игры, эстафеты;

Упражнения на гибкость - упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения

для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

### **Специальная физическая подготовка**

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост) - сначала с помощью;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением - набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе).

### **Техническая подготовка**

Упражнения на освоение техники борьбы самбо

- кувырки вперед, назад;
- перекаты боком вправо, влево;
- боковой переворот «колесо» (начиная переворот в одну сторону);
- самостраховка при падении назад, на бок (группировка, подбородок прижат к груди, перекат назад «мягкий», хлопок руками с паузой и без паузы. Выполняется быстро из различных исходных положений);
- борцовский мост;
- забегания на борцовском мосту (начиная с низкого моста с упором на теменную часть головы);
- выполнение имитационных упражнений;
- приемы этикета: приветствие (поклон), приветствие стоя, приветствие на коленях; пояс (завязывание).
- стойки, передвижения, передвижения обычными шагами, передвижения приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали; спиной вперед.
- повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед; на 90° шагом назад; на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° круговым шагом вперед; на 180° круговым шагом назад.
- захваты (основной захват - рукав-отворот).
- основной захват-выведение из равновесия вперед;
- основной захват-выведение из равновесия назад;
- освобождение от захвата.

**Календарный учебный график ДООП  
физкультурно-спортивной направленности  
Спортивной секции по самбо  
Очная форма обучения  
2023/2024 уч.год**

Месяц	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь					Январь		
недели	5-10	12-17	19-24	26-01	03-08	10-15	17-22	24-29	31-05	07-12	21-26	28-22	23-03	05-10	12-17	19-24	26-28	29-11	16-21	23-28	30-04
часы	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Т	Т/П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	С	С	П	П	П	П	К	П	П	П

Месяц	Февраль				Март				Апрель				Май				всего	
недели	06-11	13-18	20-25	27-04	06-11	13-18	20-25	27-01	03-08	10-15	17-22	24-29	01-06	08-13	15-20	22-27	29-31	
часы	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	<b>144 ч.</b>
	П	П	П	С	С	С	П	П	С	С	П	П	С	П	П	К	К	

Начало занятий и окончание занятий:

(1 полугодие с 01.09.2023 г. по 30.12.2023 г. – 70 часов; 2 полугодие с 12.01.2024 г. по 31.05.2024 г. – 74 часа)

Каникулы с 29.12.2023 г. по 11.01.2024 г. и 31.05.2024 по 31.08.2024 г.

Условные обозначения: Т- теоретические занятия; П - практические занятия; С – соревнования; К – контрольно-оценочные испытания

**Условия реализации программы**  
**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал корпуса № Б (г. Ярославль, ул. Менделеева, д.4).

**Спортивный инвентарь:**

перекладины для подтягивания в висе  
гимнастические маты  
гири, штанги, гантели

**Спортивные снаряды:**

гимнастические скамейки  
гимнастическая стенка

**Организационные средства и средства контроля:**

журнал посещаемости,  
товарищеские встречи.

**Примечание:** В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы, соревнования или др. уважительные причины) возможен перенос занятий на другие даты или уплотнение тем на усмотрение педагога.

## **Формы подведения итогов реализации программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения обучающихся.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае) все обучающие группы по ДООП сдают по общей физической подготовке контрольно-оценочные испытания.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

## Методические материалы

### Методы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям самбо и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

### Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## Список использованной литературы

### Нормативно-правовая база

1. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций». Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
5. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.12.2020).

### Литература для педагогов

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
3. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
4. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
7. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.

**МОНИТОРИНГ**  
**реализации образовательной программы**

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2. Текущий контроль	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года
3. Промежуточный контроль	Турниры, городские и областные соревнования	Ноябрь, март, апрель
4. Контрольно-оценочные испытания	Контрольные испытания  Соревнования	Декабрь, май