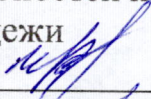


Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное автономное нетиповое общеобразовательное  
учреждение «Краевой центр образования»  
Региональный центр выявления, поддержки и развития способностей и  
талантов у детей и молодежи

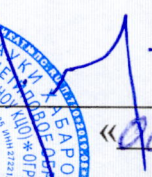
СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления «Спорт»  
Регионального центра  
выявления, поддержки и развития  
способностей и талантов у детей и  
молодежи

  
/А.В. Шевелева  
«06» ноября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
КГАНОУ «Краевой центр  
образования»

  
/П.С. Черёмухин  
«06» н 2024 г.



**Профильная образовательная программа  
«Самбо 2024» в рамках краевой профильной смены «Чемпионы»**

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Продолжительность реализации  
программы: 5 дней

Объём реализации программа: 30 часов

Составитель программы:  
Анисимов Вячеслав Сергеевич

Место реализации:  
Хабаровский край, г. Хабаровск  
Региональный центр выявления,  
поддержки и развития способностей  
и талантов у детей и молодежи  
КГАНОУ «Краевой центр образования»

г. Хабаровск, 2024г.



## 1. Пояснительная записка

Борьба САМБО является в нашем крае спортом №1, поэтому стремление заниматься этим видом спорта возникает у большого количества детей с самого раннего возраста. Дополнительная образовательная программа разработана для обучающихся 10 – 14 лет. Программа предусмотрена для обучающихся, имеющих специальные спортивные навыки, проявляющих интерес к спортивной борьбе самбо, имеющих медицинский допуск.

Образовательная программа является модифицированной, по направленности – физкультурно-спортивной, по уровню освоения – базовой, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – комплексной.

**Новизна** программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы. Программа, систематизируя многолетний опыт работы педагога с несколькими поколениями детей.

Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

Программа охватывает всю систему подготовки самбистов и делится на две части: теоретическую и практическую. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–12 мин в начале практической части). На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, технике и тактике борьбы, необходимые знания для будущей инструкторской и судейской практики по самбо. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрированы схемами, таблицами, рисунками, презентациями и др. наглядными пособиями.

Практический материал программы составляют следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка
- технико-тактическая подготовка/

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков,



совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

## **2. Основные положения программы**

**Цель программы:** подготовка спортсменов физически и психологически, улучшение техники, выносливости и тактической гибкости для достижения наилучших результатов на финальном этапе соревнований по самбо.

**Задачи:**

1. научить элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо;
2. развивать физические качества воспитанников, кондиционные и координационные способности; формировать осанку и корректировать функциональные возможности ребенка;
3. освоить основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, физиологии, анатомии, биомеханики и спортивной медицины;
4. организовать досуг, активный отдых, восстановительные мероприятия;
5. воспитывать чувство патриотизма, морально-волевые и нравственные качества.

**Участники:** обучающиеся 10-14 лет, победители регионального этапа соревнований по самбо среди школьников в рамках Всероссийского проекта «Самбо в школу», Школьная лига самбо «Время первых»

**Срок реализации программы:** 22.11.2024 – 26.11.2024 гг.

**Формат:** очный

## **3. Ожидаемые результаты**

1. положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;
2. динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья;
3. освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;
4. устойчивость интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;
5. сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.



#### 4. Содержательная характеристика программы

| №<br>п/п | Темы занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Часы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 22.11    | <p><b>1 тренировка.</b></p> <p>Бег 1км, разминка</p> <p>Имитация, подходы, борьба за захват</p> <p>пресс, жим лежа, подтягивание, жим на брусках</p> <p><b>2 тренировка.</b></p> <p>Спец. Разминка:</p> <p>отработка приемов в партере;</p> <p>тренировочные схватки</p> <p>отработка приемов в стойке.</p> <p>Тренировочные схватки в стойке пресс, жим, канат</p>                                                                                          | 6    |
| 23.11    | <p><b>1 тренировка.</b></p> <p>Бег 1км,</p> <p>Спец. физическая подготовка пресс, жим лежа, подтягивание, жим на брусках.</p> <p><b>2 тренировка.</b></p> <p>Спец. Разминка</p> <p>Отработка индивидуальной техники в партере</p> <p>Разрыв болевого (смена партнера)</p> <p>Тренировочные схватки</p> <p>Скоростное набрасывание</p> <p>0,10-0,20-0.30-0,20-0.10 отдых 1 мин, между сериями 3 мин -3 серии</p> <p>тренировочные схватки в стойке 3х5мин</p> | 6    |
| 24.11    | <p><b>1 тренировка</b></p> <p>Бег 1км, разминка</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |      |



|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|       | <p>подходы, тяги(резина)</p> <p>пресс, жим лежа, подтягивание, жим на брусьях</p> <p><b>2 тренировка.</b></p> <p>Спец. Разминка</p> <p>Отработка индивидуальной техники в стойке</p> <p>Тактическая подготовка (борьба на краю ковра)</p> <p>Тренировочные</p> <p>Схватки 3х5мин</p> <p>пресс, жим, канат</p>                                                                           | 6 |
| 25.11 | <p><b>1 тренировка</b></p> <p>Бег 1км, разминка</p> <p>Освобождение от захватов, подходы,</p> <p>пресс, жим лежа, подтягивание, жим на брусьях</p> <p><b>2 тренировка</b></p> <p>Спец. Разминка</p> <p>Отработка приемов в партере (болевые на руки)</p> <p>Уходы от болевых</p> <p>Тренировочные</p> <p>Схватки 4х5мин</p> <p>Отработка приемов в стойке,</p> <p>пресс, жим, канат</p> | 6 |
| 26.11 | <p><b>1 тренировка</b></p> <p>Бег 1км, разминка</p> <p>Имитация, подходы,</p> <p>пресс, жим лежа, подтягивание, жим на брусьях</p> <p><b>2 тренировка</b></p> <p>Спец. Разминка</p> <p>Отработка приемов в партере (болевые на ноги)</p>                                                                                                                                                | 6 |



|  |                                                                                                                                                                                                                  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>Тренировочные</p> <p>Схватки 4х5мин</p> <p>тренировочные</p> <p>схватки в стойке</p> <p>(с ведущим)</p> <p>пресс, жим,</p> <p>Сдача контрольных нормативов по физической и</p> <p>технической подготовке.</p> |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|