

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»
(ГБУ ДО ОДЮСШ)**

ПРИНЯТО
Педагогический совет
ГБУ ДО ДЮСШ
протокол от 31.08.2017



УТВЕРЖДЕНА
директор ГБУ ДО ОДЮСШ
О.А. Павлова
приказ от 21.09.2017 №34/1.10

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО САМБО**

Этап начальной подготовки
Тренировочный этап подготовки

Срок реализации программы – 7 лет

Руководитель: Павлова О.А., директор ГБУ ДО ОДЮСШ

Разработчики:

Бабенко Л.Ф., «Отличник физической культуры и спорта РФ»,
старший инструктор-методист ГБУ ДО ОДЮСШ;
Смирнов К.В., инструктор-методист ГБУ ДО ОДЮСШ;
Магомедов Ш.А., старший тренер-преподаватель ГБУ ДО ОДЮСШ;
Матюшенский А.В., тренер-преподаватель ГБУ ДО ОДЮСШ.

Рецензенты:

Внутренний – Серов Ф.О., тренер-преподаватель ГБУ ДО ОДЮСШ, президент Федерации
самбо города Твери, Заслуженный мастер спорта;
Внешний – Медведков В.Д., доктор педагогических наук, профессор, Мастер спорта
СССР

**Тверь
2017**

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»
(ГБУ ДО ОДЮСШ)**

ПРИНЯТО
Педагогический совет
ГБУ ДО ДЮСШ
протокол от 10.04.2018



**Изменения в
ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПРОГРАММУ
ПО САМБО**

Этап начальной подготовки
Тренировочный этап подготовки

Срок реализации программы – 7 лет

Принята педагогическим советом ГБУ ДО ОДЮСШ (протокол от 31.08.2017)
Утверждена директором ГБУ ДО ОДЮСШ (приказ от 21.09.2017 №34/1.10)

Руководитель: Смирнов К.В., и.о. заместителя директора ГБУ ДО ОДЮСШ

Разработчики:

Бабенко Л.Ф., «Отличник физической культуры и спорта РФ»,
инструктор-методист ГБУ ДО ОДЮСШ;
Магомедов Ш.А., старший тренер-преподаватель ГБУ ДО ОДЮСШ;
Матюшенский А.В., тренер-преподаватель ГБУ ДО ОДЮСШ.

**Тверь
2018**

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта «самбо»

Самбо (от **самозащита без оружия**) – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самообороны. Борьба самбо подразделяется на два вида: спортивное и боевое.

Спортивное самбо – вид борьбы с большим арсеналом болевых и удушающих приёмов, а также бросков, применяемых в стойке и в партере.

Боевое самбо – помимо приёмов борьбы включает ударную технику, работу с оружием, специальную технику.

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

Философия самбо – не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы: кулакного боя, русской, азербайджанской (гюлеш), узбекской (ўзбекчакураш), грузинской (чидаоба), казахской (казакшакурес), татарской (татарчакәрәш), бурятской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо – философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

В отличие от иных видов спортивной борьбы самбо максимально приближено к условиям реальной схватки (разумеется, не переходя грани, за которой возникла бы опасность для здоровья спортсмена). Это было достигнуто за счет снятия тех не всегда оправданных условностей, которые характерны для других спортивных единоборств. Борьба ведется не только в положении стоя, но и лежа на ковре.

По классификации создателя самбо А. Харлампиева, техника этого вида борьбы делится на: технику борьбы стоя, борьбу лежа и переход от борьбы стоя к борьбе лежа, включающий комбинации из бросков и приемов борьбы лежа.

Техника борьбы стоя включает: стойки, захваты (основные, ответные, предварительные и оборонительные), передвижения и обманные движения, броски и комбинации бросков, защиты от бросков и контрброски.

Броски делятся на: броски с участием ног (подножки, зацепы, подсечки, подбивы); броски с участием корпуса (через тазовый пояс, через спину, через плечевой пояс, через грудь); броски с участием рук или выведение из равновесия, захваты ног, броски кувырком, перевороты.