

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»
ИМЕНИ М.В. КАНИЩЕВА Г.НОВОКУБАНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБАНСКИЙ РАЙОН**

Одобен на заседании
педагогического совета
МАУ ДО СШ «Олимп»
им. М.В.Канищева г.Новокубанска
от «31» августа 2026 г
протокол № 2

Утверждаю

Директор МАУ ДО СШ
«Олимп» им. М.В.Канищева
г.Новокубанска
Т.В.Коневцова
«31» августа 2026 г.



**Сборник
методических материалов
«Самбо: от простого к сложному»**

Автор-составитель: тренер-преподаватель Сапожникова Елена Евгеньевна

Рецензент:

Мельникова Ольга Павловна — начальник отдела МБУ «ЦРО»
муниципального образования Новокубанский район

2026 год
Г.Новокубанск

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Общие методические рекомендации проведения занятий по самбо
3. Физическая подготовка самбиста
4. Техничко-тактическая подготовка самбиста
5. Воспитание личности самбиста
6. Заключение
7. Литература и другие информационные источники

1. Пояснительная записка

Самбо – отечественный вид борьбы, привлекающий мужчин и даже женщин, юношей и подростков к постижению искусства самообороны без оружия в сложных жизненных ситуациях. Этот вид борьбы, близкий по духу, философии и идеологии большинству россиян, объединил элементы многих национальных видов борьбы.

Самбо (самозащита без оружия) – вид спортивной борьбы, в основе которого собраны наиболее эффективные приемы, применяемые в различных национальных видах борьбы. Как спортивное единоборство с двумя разновидностями – спортивным и боевым – самбо существует с 1938 г.

Борьба самбо помогает занимающимся приобрести качества и навыки, необходимые для самозащиты. В данном сборнике рассмотрены методы и средства обучения самбо применяемые в работе с начинающими учениками.

2. Общие методические рекомендации проведения занятий по самбо

Каждое учебное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся.

На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, развивающих и воспитательных. Воспитательные задачи, содержащие оздоровительную направленность, проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом конкретном учебном занятии. Занятия строятся на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, тренер-преподаватель обеспечивает каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры.

Используются методы: словесный (объяснение, беседа, рассказ), наглядный (показ педагогом или обучающимся, показ видео материалов), практический (тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения и др.), соревновательно-игровой (игры, различные типы соревновательной активности, показательные выступления).

Важной составляющей влияющей на дисциплину, сохранение здоровья занимающихся является соблюдение техники безопасности, с которой детей знакомит с самого начала тренер-преподаватель.

Перед началом обучения тренеру-преподавателю важно осознавать, что учить сложным техническим приемам можно только переходить после освоения простых упражнений в освоении техники и упражнений на развитие двигательных качеств. Подробнее о таких упражнениях с которых начинается подготовка самбиста я и хотела рассказать в данном пособии.

3. Физическая подготовка самбиста

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности без учета специфики избранного вида спорта. Без физической подготовки невозможно освоить правильную технику самбо

Основными средствами ОФП являются строевые и общеразвивающие упражнения, акробатические, легкоатлетические и гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Комплексы ОРУ (общеразвивающих упражнений) без предметов и с предметами.

Ходьба и бег в переменном темпе до 1,5 км. Кросс до 1.5 км. Бег в гору и с горы.

Беговые упражнения. Бег 20,30 м. Бег из различных исходных положений (и.п.). Челночный бег 3х5, 3х7 м. Бег змейкой, по кругу.

Прыжки вперед, назад, в сторону, на возвышение (20-40 см), вниз, через препятствия, на и через гимнастическую скамью толчком одной и двумя ногами. Прыжки через скакалку на месте и в движении.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, на руках, перевороты. Перекаты, кульбиты. Страховка и само страховка (падения на спину, на живот, приземления с опорой на руки, с опорой на ноги)

Гимнастические упражнения: висы и упоры, лазанья по гимнастической скамье, гимнастической стенке, канату.

Упражнения в равновесии.

Эстафеты с элементами акробатики, легкой атлетики, с предметами.

Подвижные игры.

Спортивные игры футбол, баскетбол, регби, гандбол, волейбол.

4. Техничко-тактическая подготовка самбиста

Техничко-тактическая подготовка решает задачи ознакомления с базовыми элементами техники самбо и применения изученных элементов, исходя из складывающихся условий ведения борьбы.

К средствам обучения технике и тактике относятся следующие упражнения:

- стойки;
- захваты за руку, за запястья, за локоть, за туловище, ноги;
- выведение из равновесия с захватами;
- подножки;
- подсечки;
- зацепы снаружи и изнутри;
- удержания;

- бросок через бедро;
- бросок через спину;
- приемы защиты от захватов, зацепов, подножек, подсечек, бросков;
- игровые задания с изученными элементами;
- игры в касание с партнером в различных и.п. (стоя, стоя на коленях, лежа на спине, на животе);
- варианты выполнения технических действий в различных и.п.
- подвижные игры и эстафеты с изученными техническими элементами.
- игровые и соревновательные тренировочные поединки.

Важно понимать, что эффективность обучения зависит от таких факторов, как материально-техническое оснащение мест проведения занятий, размеры спортивного зала, комплектование группы учеников (оценка их способностей к обучению, их физических возможностей), правильное использование всех методов и средств обучения с применением дифференцированного подхода.

5. Воспитание личности самбиста

В процессе обучения тренер-преподаватель решает не только образовательные задачи но и задачи по воспитанию обучающихся. Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с физическими нагрузками, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков обучающихся, всего коллектива, оценка состояния коллективной дисциплины и др.

Воспитательная работа требует четкого планирования и проведения мероприятий согласно плану, который тренер-преподаватель составляет исходя из вышеперечисленных целей, задач и условий.

6. Заключение

В заключительном разделе своего сборника я хотела бы подвести итоги всего материала и уделить внимание следующим аспектам обучения самбо:

1. С осторожностью подходить к выбранным методам и средствам обучения, исходя из возможностей учеников.
2. Использовать дифференцированный подход в обучении или говоря простыми словами искать подход к каждому ученику.
3. Не забывать про сохранение здоровья обучающихся за которое отвечает тренер в ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований.
4. Главным принципом работы должен стать принцип «от простого к сложному».

Хочется надеяться, что содержание данного сборника будет иметь применение как у начинающих, так и более опытных специалистов ведущих учебно-тренировочные занятия по самбо в спортивных школах и общеобразовательных организациях, реализующих Федеральный проект «Самбо в школу».

7. Литература и другие информационные источники

Обязательная:

1. Крупник Е.Я., Щербакова В.Л. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. – Москва: Советский спорт, 2014 г. – 176 с.
2. Максимов Д.В., Силуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев. – Москва: Дивизион, 2014 г., 160 с.
3. Авилов В.А., Харахордин С.Е. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения. – Москва.: Профит стайл, 2013. – 208 с.
4. Гаткин Е.Я. Все о самбо. – Москва: Аст, 2011 г., 349 с.

Дополнительная:

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. – Москва: Академия, 2013 г., 480 с.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014 г., - 248 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014 г., 444 с.
4. Кудрявцев А. Растяжка для всех видов спорта. – Москва: ЭКСМО, 2012 г., 288 с.
5. Макарова Г.А., Нефедов П.В. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. – Москва: Советский спорт, 2015 г., 512 с.
6. Подвижные игры. Учебное пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов физической культуры.- Москва: Дивизион, 2014 г., 282 с.

Официальный сайт федерации самбо России