

Управление образования администрации Никольского района Пензенской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско – юношеская спортивная школа»  
Никольского района Пензенской области

Принята на педагогическом совете  
МБУДО «ДЮСШ» Никольского  
района  
Протокол № 9 от 14 июля 2023 г.

И.о. директора МБУДО «ДЮСШ»  
Никольского района  
А.П. Клоков  
Приказ № 65-А от 14.07.2023 г.



**Рабочая программа  
по реализации дополнительной  
общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
«Самбо»**

*Направленность программы - физкультурно – спортивная*

**Возраст обучающихся 6-18 лет**

**Срок реализации: 3 года**

**Разработчик:**

тренер – преподаватель  
М.Е.Корнилаев

г. Никольск,

2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

– Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУДО «ДЮСШ» Никольского района;

- Положение о промежуточной аттестации и аттестации по итогам завершения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБУДО «ДЮСШ» Никольского района.

### Цели и задачи программы:

**Целью программы** является создание условий формирования духовно-нравственного и физически здорового образа жизни, повышение общефизической подготовки воспитанников, формирование основ здорового образа жизни, воспитание духовно-нравственной личности через занятия борьбой самбо.

Достижение данной цели обеспечивается в ходе решения ряда **задач**:

1) **Личностные**: формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, осуществление физически гармоничного развития личности; содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию; формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.

2) **Метапредметные**: формирование и развитие терпения и выдержки, инициативы, настойчивости, выдержки и самообладания; развитие индивидуальных способностей ребенка и создание условий для их самосовершенствования средствами физической культуры.

3) **Предметные**: привитие навыков спортивного образа жизни; овладение разнообразными действиями, движениями, техническими и тактическими

приемами борьбы самбо; нахождение своих способов решения проблемных ситуаций в соревновательной деятельности.

Решить поставленные задачи позволит работа над формированием целого комплекса УУД.

**Личностные УУД:** обеспечение возможностей обучающегося самостоятельно осуществлять учебную деятельность, ставить цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.

**Регулятивные УУД:** создание условий для гармоничного развития личности и ее самореализации на основе готовности к непрерывному образованию, необходимость которого обусловлена поликультурностью общества и высокой профессиональной мобильностью.

**Познавательные УУД:** обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков и формирование компетентностей в любой предметной области.

**Коммуникативные УУД:** выработка умения слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга; договариваться, вести дискуссию; правильно выражать свои мысли в речи; уважать в общении и сотрудничестве партнера и самого себя.

### **Задачи 1 года обучения:**

- оздоровление, укрепление физической формы детей;
- освоение начальных теоретических и практических основ борьбы;
- обучение простейшим элементам и приемам акробатики, спортивной гимнастики, борьбы;
- обучение развивающим спортивным играм детей младшего возраста, игровым эффектам с применением простого спортивного инвентаря (футбольные, волейбольные мячи, обручи, скакалки, кегли и т.д.) в зале и на открытой площадке;
- адаптация ребенка в коллективе;
- развитие и воспитание положительных личностных, нравственных качеств с учетом индивидуальности каждого воспитанника.

На этом этапе основная задача педагога – выравнивание физических возможностей занимающихся детей. В ходе ее реализации педагог при организации учебно-тренировочной деятельности использует обще развивающие упражнения, спортивные игры, элементы борьбы, гимнастические упражнения. В играх и упражнениях должен главенствовать соревновательный принцип, чтобы постепенно воспитывать у детей желание побеждать, смекалку, находчивость, смелость, активность и другие качества. От занятия к занятию упражнения и задания усложняются, увеличивается их количество. Формы проведения занятий должны быть увлекательными, интересными, познавательными для детей. Через полгода разница в физической форме и подготовке спортсменов выравнивается, и далее тренировочный процесс осуществляется по общей программе.

Комплекс общефизической подготовки (ОФП) позволяет укрепить здоровье, улучшить общую физическую форму. Постоянное участие в тренировочном процессе позволяет гармонично развивать физическую мощь тела, силу духа, умение анализировать, принимать верные решения, приобщаться к здоровому образу жизни.

### **Задачи 2 года обучения:**

- закрепление навыков, полученных на первом году обучения;
- закалка и оздоровление детей, укрепление их физической формы;
- освоение теоретических и практических основ самбо и дзюдо, полученных на первом году обучения;
- развитие и воспитание положительных характеристик (качеств): воли, чувства справедливости, собственного достоинства в сочетании с доброжелательностью к окружающим, инициативности, а также способности признавать свои ошибки.

В этот период проводится:

- обучение специальным упражнениям общей физической подготовки в зале, на открытых площадках, стадионе и в лесу, используя элементы легкой атлетики, акробатики, гимнастики;
- обучение детей более сложным спортивным играм: футболу, волейболу в упрощенном варианте и др.;
- проведение специальных теоретических занятий, бесед по истории спорта, возникновению и развитию единоборств, а также изучению теоретических основ самбо и дзюдо;
- проведение специальных практических занятий с изучением простейших технических и тактических приемов и основ самбо и дзюдо;
- аналитический разбор конкретных и теоретических приемов поведенческой реакции человека в различных ситуациях с обязательным итогом;
- использование различных реальных событий, также известных литературных и жизненных примеров в целях укрепления веры детей в конечную силу добра, развития у них положительных качеств, способности самостоятельно анализировать свои поступки.

Создание **индивидуальной** техники борьбы – одна из главных задач второго периода обучения. Из всего многообразия технических действий выбираются такие, которые наиболее подходят к физическим и психологическим возможностям.

В связи со значительным уменьшением приемов, их тактическая подготовка имеет большое значение. Ведутся поиски наиболее благоприятных решений. Отдельные технические действия увязываются в комбинации, в основе которых находится самый результативный для борца прием. Совершенствование физической подготовки борца ведется неустанно наряду с работой над тактико-техническим совершенствованием.

Количество соревнований и их значимость возрастают. Соревнования можно разделить на две категории:

- незначительные по масштабу соревнования (участвуя в них, борец проверяет свою техническую оснащенность, накапливает соревновательный опыт, учится готовиться к схватке);

- соревнования более крупного масштаба с участием сильных борцов (здесь главная задача – достижение лучшего результата).

### **3 год обучения:**

К этому этапу спортсмен приходит после многолетних систематических тренировок. Он уже располагает глубокими знаниями методики тренировок, вооружен современной техникой борьбы, владеет в совершенстве целым рядом приемов индивидуального комплекса, имеет достаточный опыт участия в соревнованиях. Углубленное изучение правил соревнований. Участие в судействе соревнований различных уровней. Подготовка к поступлению в высшие учебные заведения (спортивной направленности).

Задачи данного этапа:

- теоретическое и практическое моделирование ситуаций и задач, требующих аналитических решений (групповой и индивидуальный подход к решению этих задач);

- совершенствование мастерства, навыков, приобретенных на предыдущих этапах обучения;

- укрепление и повышение уровня общей физической и силовой подготовки, использование специальных снарядов и комплексов упражнений;

- поиски наиболее эффективных методик тренировки;

- достижение высоких спортивных результатов;

- развитие и воспитание положительных личностных качеств, чувства коллективизма, активной жизненной позиции, способности к самоанализу, контролю и самоконтролю.

## **Содержание программы**

### Учебно – тематический план 1 – ого года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	К-во часов	Раздел, тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Согласно расписания тренера - преподавателя			Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Инструктаж по технике безопасности Вводное занятие	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные задания
2				Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Общефизическая подготовка» ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
3				Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Личная и общественная гигиена» ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные задания
4				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение удержаний	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
5				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение подсечки	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
6				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
7				Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Специальная физическая подготовка» СФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные задания
8				Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Основы здорового образа жизни» ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
9				Беседа	2	Тема «Режим борца»	ДЮСШ,	Опрос

	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия		СФП	зал самбо	Контрольные задания
10	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение задней подножки	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
11	Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Доврачебный контроль» ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные задания
12	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение захватов, стойки борца, передвижения по коврику	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
13	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение удержаний	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
14	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Оказание первой помощи ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
15	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение переворотов в партере	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
16	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение подсечки в темп шагов	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
17	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
18	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение удержаний	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
19	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Оказание доврачебной помощи СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
20	Групповая и индивидуальная	2	ОФП	ДЮСШ,	Контрольные

	работа, учебно-тренировочные занятия			зал самбо	задания
21	Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Развитие борьбы самбо» ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные задания
22	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение зацепа одноименной ноги	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
23	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение зацепа одноименной ноги СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
24	Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Основы техники и тактики борьбы самбо» ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
25	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение переворотов в партере	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
26	Индивидуальная работа	2	Врачебный контроль	ДЮСШ, зал самбо	Осмотр
27	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение переворотов в партере СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
28	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП		Контрольные задания
29	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение броска через бедро	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
30	Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Правила соревнований» ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные задания
31	Групповая и индивидуальная	2	Т.П. Изучение броска через бедро	ДЮСШ,	Контрольные

		работа, учебно-тренировочные занятия			зал самбо	упражнения
32		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение болевых приемов на ноги СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
33		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение болевых приемов на ноги СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
34		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение броска за пятку СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
35		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
36		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение броска за пятку СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
37		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
38		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение подсечек	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
39		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение удержаний, защит СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
40		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Психологическая подготовка» ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные задания
41		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение передней подножки СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
42		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение броска через голову	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания

	занятия				
43	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
44	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение переворотов на болевые приемы	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
45	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение броска через голову СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
46	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение броска захватом за ногу	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
47	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение зацепа изнутри СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
48	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение броска через спину с колен	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
49	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
50	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение подсечки СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
51	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение защит против болевых приемов	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
52	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
53	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение защит против болевых приемов	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
54	Групповая и индивидуальная	2	Т.П. Повторение болевых на ноги	ДЮСШ,	Контрольные

	работа, учебно-тренировочные занятия		СФП	зал самбо	задания
55	Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Основы техники и тактики борьбы самбо» ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
56	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение болевых приемов на руку	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
57	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
58	Групповая и индивидуальная работа	2	Т.П. Повторение болевых приемов на руку	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
59	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
60	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
61	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение удержаний, защит СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
62	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение переворотов в партере СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
63	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Правила соревнований» ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
64	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение броска через спину	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
65	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение броска через спину СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения

66	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
67	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение переходов на болевые с удержанием	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
68	Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Психологическая подготовка» ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные задания
69	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
70	Групповая и индивидуальная работа	2	Т.П. Повторение зацепов	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
71	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
72	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение подсечек СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
73	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение болевых на ноги	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
74	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение болевых на ноги СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
75	Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Основы техники и тактики борьбы самбо» ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
76	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение бокового переворота в стойке	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
77	Групповая и индивидуальная	2	СФП	ДЮСШ,	Контрольные

	работа, учебно-тренировочные занятия			зал самбо	упражнения
78	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение болевых приемов на руку	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
79	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
80	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение бокового переворота в стойке СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
81	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение броска через спину с колен	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
82	Групповая и индивидуальная работа	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
83	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение болевых приемов на руку СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
84	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение переворотов в партере СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
85	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
86	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение передней подножки с колен	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
87	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
88	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение броска подхватом	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
89	Групповая и индивидуальная	2	Т.П. Повторение передней подножки с	ДЮСШ,	Контрольные

	работа, учебно-тренировочные занятия		колен СФП	зал самбо	упражнения
90	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
91	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение броска подхватом	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
92	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение удержаний, защит СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
93	Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Переводные экзамены	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
94	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Переводные экзамены	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
95	Групповая и индивидуальная работа	2	Т.П. Повторение зацепов СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
96	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
97	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
98	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение броска через бедро СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
99	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
100	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение переворотов в партере	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания

101	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Оказание доврачебной помощи	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
102	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение бросков за ноги	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
103	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
104	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение подсечек	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
105	Групповая и индивидуальная работа	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
106	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение задней подножки СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
107	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
108	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Итоговое занятие	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания

## Содержание первого года обучения

### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности на занятиях борьбой самбо. Правила дорожного движения и профилактика дорожно-транспортного травматизма. Противопожарные правила безопасности и правила поведения при ЧС. Правила безопасного поведения при угрозе теракта.

*Практика.* Игра-ситуация.

### 2. Теоретическая подготовка

*Теория.* Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.

### 3. Общая физическая подготовка

*Теория.* Общая характеристика основных физических качеств человека.

*Практика.* Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков. Общеразвивающие упражнения. Акробатические и легкоатлетические упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения для развития основных физических качеств.

Подвижные игры и эстафеты.

### 4. Специальная физическая подготовка

*Теория.* СФП как форма развития скоростно-силовых и силовых качеств.

*Практика.* Страховка и самоконтроль при падениях. Упражнения на мосту. Упражнения с манекеном. Парные упражнения.

### 5. Основы техники и тактики борьбы самбо

*Теория.* Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях.

*Практика.* Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов. Борьба стоя: подножки, броски, подсечки, зацепы и др. Борьба лёжа: переворачивания, удержание, освобождения.

### 6. Правила соревнований

*Теория.* Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.

### 7. Психологическая подготовка

*Теория.* Беседы о понятии психологической подготовки борца; методах психологической подготовки. Самовоспитание как метод психологической подготовки самбиста.

### 8. Участие в соревнованиях.

*Теория.* Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. правила определения победителей в соревнованиях.

*Практика.* Участие в соревнованиях районного и городского уровня.

### 9. Итоговое занятие.

*Практика.* Выполнение контрольных нормативов.

### Учебно – тематический план 2 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	К-во часов	Раздел, тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Согласно расписания тренера - преподавателя			Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Инструктаж по технике безопасности Вводное занятие	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные задания
2				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
3				Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Личная и общественная гигиена ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные задания
4				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение удержаний	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
5				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение подсечек	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
6				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
7				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
8				Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Правила соревнований СФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
9				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Основы техники и тактики борьбы самбо Изучение защит от болевых приемов на	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания

		занятия		ноги		
10		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение бросков за ноги	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
11		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Врачебный контроль ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Осмотр Контрольные задания
12		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Изучение защит против корпусных бросков	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
13		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение защит против корпусных бросков	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
14		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
15		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Врачебный контроль	ДЮСШ, зал самбо	Осмотр Контрольные задания
16		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
17		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение болевых приемов на руки	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
18		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Психологическая подготовка СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
19		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение защит против бросков за ноги	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
20		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
21		Групповая и индивидуальная	2	Психологическая подготовка	ДЮСШ,	Контрольные

		работа, учебно-тренировочные занятия		СФП	зал самбо	задания
22		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Изучение контратак против бросков в стойке	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
23		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение контратак против бросков в стойке	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
24		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
25		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение болевых приемов на ноги	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
26		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
27		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Закаливание и режим борца ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
28		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
29		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение бросков в стойке	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
30		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
31		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
32		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Комбинации бросков в стойке	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания

		занятия				
33		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Основы техники и тактики борьбы самбо СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
34		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
35		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
36		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение удержаний, защит от удержаний	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
37		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Изучение контратак против бросков	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
38		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Оказание первой помощи ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
39		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Комбинации бросков в стойке	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
40		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
41		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение контратак против бросков	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
42		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Оказание первой помощи	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
43		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Изучение броска мельница	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
44		Групповая и индивидуальная	2	ОФП	ДЮСШ,	Контрольные

		работа, учебно-тренировочные занятия			зал самбо	задания
45		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение броска мельница	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
46		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
47		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
48		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
49		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
50		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение подсечек	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
51		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение бросков захватом за ноги	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
52		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Правила соревнований СФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные задания
53		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
54		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Изучение корпусных бросков	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
55	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения	

		занятия				
56		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Психологическая подготовка ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные задания
57		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение корпусных бросков	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
58		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение удержаний, защит от удержаний	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
59		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
60		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Основы техники и тактики борьбы самбо Повторение броска подхват	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
61		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
62		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
63		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
64		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Инструкторская практика СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
65		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение контратак против бросков за ноги	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
66		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП.	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания

67	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Изучение контратак против корпусных бросков	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
68	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
69	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение контратак против корпусных бросков	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
70	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
71	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
72	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Изучение болевых приемов	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
73	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
74	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Основы техники и тактики борьбы самбо Повторение болевых на руку	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
75	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение болевых приемов	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
76	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Оказание первой помощи	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
77	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение бросков зацепом	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
78	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания

		занятия				
79		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
80		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Изучение бросков через голову	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
81		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
82		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение бросков через голову	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
83		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
84		Групповая и индивидуальная работа	2	ОФП.	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
85		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
86		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
87		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Инструкторская практика СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
88		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение бросков захватом за ноги	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
89		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение болевых приемов	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
90		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания

		занятия				
91		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций бросков в стойке	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
92		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
93		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Переводные экзамены	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
94		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Переводные экзамены	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
95		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Инструкторская практика	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
96		Групповая и индивидуальная работа	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
97		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
98		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций бросков в стойке	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
99		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП.	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
100		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП.	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
101		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Инструкторская практика СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
102		Групповая и индивидуальная	2	Повторение комбинаций в партере	ДЮСШ,	Контрольные

	работа, учебно-тренировочные занятия			зал самбо	задания
103	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение корпусных бросков	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
104	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
105	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
106	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
107	Групповая и индивидуальная работа	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
108	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Итоговое занятие. Повторение комбинаций бросков в стойке	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания

## Содержание второго года обучения

### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности на занятиях борьбой самбо. Правила дорожного движения и профилактика дорожно-транспортного травматизма. Противопожарные правила безопасности и правила поведения при ЧС. Правила безопасного поведения при угрозе теракта.

*Практика.* Игра-ситуация.

### 2. Теоретическая подготовка

*Теория.* Возникновение и развитие систем самозащиты (самбо) в России. Основоположники самбо.

Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины возникновения спортивных травм. Первая помощь при травмах.

### 3. Общая физическая подготовка

*Практика.* Общие подготовительные упражнения. Упражнения для развития основных физических качеств: быстрота, гибкость, ловкость.

Различные подвижные игры.

### 4. Специальная физическая подготовка

*Практика.* Упражнения для развития специальных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

### 5. Основы техники и тактики борьбы самбо

*Теория.* Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов.

*Практика.* Выполнение технических приемов борьбы самбо: броски в стойке, удержания, перевороты и болевые приемы в партере.

### 6. Правила соревнований

*Теория.* Участники соревнований, их права и обязанности.

### 7. Инструкторская практика

*Практика.* Выполнение инструкторских действий: объяснение и показ общеразвивающих упражнений.

### 8. Психологическая подготовка

*Теория.* Способы достижения оптимального уровня готовности перед выходом на схватку.

*Практика.* Воспитание морально-волевых качеств личности: трудолюбия, терпения, выдержки, смелости и решительности, умения управлять своими эмоциями в процессе занятий и соревнований

### 9. Участие в соревнованиях.

*Практика.* Участие в соревнованиях районного, городского, областного уровня.

### 10. Итоговое занятие.

*Практика.* Выполнение контрольных нормативов.

**Учебно – тематический план 3 года обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	К-во часов	Раздел, тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Согласно расписания тренера - преподавателя			Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Инструктаж по технике безопасности Вводное занятие	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные задания
2				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
3				Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Личная и общественная гигиена» ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные задания
4				Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Планирование учебно-тренировочного процесса» СФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
5				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
6				Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Специальная физическая подготовка» СФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
7				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
8				Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Правила соревнований» СФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
9				Беседа	2	«Основы техники и тактики борьбы	ДЮСШ,	Опрос

	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия		самбо» Повторение удержаний	зал самбо	Контрольные задания
10	Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Планирование учебно-тренировочного процесса» СФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
11	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Врачебный контроль ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Осмотр Контрольные задания
12	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение болевых приемов	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
13	Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Психологическая подготовка» СФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные задания
14	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
15	Индивидуальная работа	2	Врачебный контроль	ДЮСШ, зал самбо	Осмотр
16	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
17	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
18	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение бросков за ноги	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
19	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
20	Групповая и индивидуальная	2	Повторение зацепов	ДЮСШ,	Контрольные

	работа, учебно-тренировочные занятия			зал самбо	задания
21	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение корпусных бросков	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
22	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Психологическая подготовка СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
23	Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Планирование учебно-тренировочного процесса» ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные задания
24	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
25	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение защит от зацепов	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
26	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение защит от корпусных бросков	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
27	Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Закаливание и режим борца» СФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
28	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
29	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение контратак против бросков	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
30	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
31	Групповая и индивидуальная	2	Повторение болевых приемов	ДЮСШ,	Контрольные

	работа, учебно-тренировочные занятия			зал самбо	упражнения
32	Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Основы техники и тактики борьбы самбо» ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные задания
33	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение бросков подсечкой	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
34	Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Планирование учебно-тренировочного процесса» ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные задания
35	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение бросков захватом за пояс	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
36	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
37	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
38	Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Оказание доврачебной помощи» ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные задания
39	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Комбинации бросков в стойке	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
40	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение бросков через голову	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
41	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения

42		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Оказание доврачебной помощи	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
43		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение защит против корпусных бросков	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
44		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
45		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Комбинации бросков в стойке	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
46		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
47		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
48		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Планирование учебно-тренировочного процесса» ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные задания
49		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
50		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение подножек	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
51		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Правила соревнований» СФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
52		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания

53	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение переворотов в партере	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
54	Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Психологическая подготовка» ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные задания
55	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
56	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение бросков за ноги	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
57	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
58	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение болевых приемов	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
59	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение удержаний	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
60	Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Основы техники и тактики борьбы самбо» СФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные задания
61	Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Планирование учебно-тренировочного процесса» ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
62	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
63	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Инструкторская практика Повторение болевых приемов	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения

		занятия				
64		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение зацепов	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
65		Групповая и индивидуальная работа	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
66		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций бросков в стойке	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
67		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций бросков в стойке	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
68		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
69		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение болевых приемов	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
70		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
71		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Планирование учебно-тренировочного процесса» СФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
72		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Основы техники и тактики борьбы самбо» ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные задания
73		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение броска «мельница»	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
74		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания

75	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
76	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Оказание первой помощи	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
77	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение бросков захватом за ноги	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
78	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
79	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Комбинации бросков в стойке	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
80	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Комбинации бросков в стойке	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
81	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
82	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
83	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
84	Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Планирование учебно-тренировочного процесса СФП	ДЮСШ, зал самбо	Опрос Контрольные задания
85	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП.	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
86	Групповая и индивидуальная	2	Повторение болевых приемов	ДЮСШ,	Контрольные

	работа, учебно-тренировочные занятия			зал самбо	задания
87	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение корпусных бросков	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
88	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
89	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Инструкторская практика Повторение переворотов в партере	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
90	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
91	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
92	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Комбинации бросков в стойке	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
93	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Переводные экзамены	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
94	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Переводные экзамены	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
95	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
96	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Инструкторская практика Повторение переворотов в партере	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
97	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения

98		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
99		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение бросков через голову	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
100		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП.	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
101		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций бросков в стойке	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
102		Групповая и индивидуальная работа	2	Инструкторская практика Повторение бросков	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
103		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
104		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
105		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
106		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций бросков в стойке	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
107		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания
108		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Итоговое занятие. ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные задания

## Содержание третьего года обучения

### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности на занятиях борьбой самбо. Правила дорожного движения и профилактика дорожно-транспортного травматизма. Противопожарные правила безопасности и правила поведения при ЧС. Правила безопасного поведения при угрозе теракта.

*Практика.* Игра-ситуация.

### 2. Теоретическая подготовка

*Теория.* Спорт в современном обществе. Основные понятия теории спорта. Оздоровительные системы физических упражнений. Учет показателей динамики нагрузок и восстановления при планировании тренировочных циклов.

### 3. Общая физическая подготовка

*Практика.* Упражнения для развития основных физических качеств. Легкоатлетические и акробатические упражнения. Тяжелая атлетика. Спортивная борьба. Спортивные игры для комплексного развития качеств. Круговая тренировка.

### 4. Специальная физическая подготовка

*Практика.* Упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств: в стандартных ситуациях, в поединке с односторонним сопротивлением противника.

Развитие скоростной выносливости: в стандартной ситуации, в поединке с односторонним сопротивлением противника. Развитие «борцовской» и специальной выносливости: с односторонним сопротивлением, с полным сопротивлением. Развитие ловкости. Круговая тренировка

### 5. Основы техники и тактики борьбы самбо

*Теория.* Классификация приемов самбо. Тактика схватки. Виды тактической подготовки: подавление, маскировка, маневрирование. Тактическая подготовка самбиста. Тактика схватки. Тактика выполнения приемов. Тактика соревнований. Тактика и стратегия.

*Практика.* Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники, ранее изученных технических действий. Тактика проведения поединка. Тактика участия в соревнованиях.

### 6. Инструкторская и судейская практика

*Теория.* Разбор правил судейства соревнований. Ход и продолжительность схваток. Оценка приемов. Предупреждение. Дисквалификация. Запрещенные приемы.

*Практика.* Проведение разминка, заключительной части тренировки. Проведение частей занятий по темам. Проведение соревнований по самбо, общей физической подготовке, специальной физической подготовке. Судейство

соревнований.

#### **7. Психологическая подготовка**

*Теория.* Средства и методы волевой подготовки. Моральные качества. Методы психологической подготовки самбиста к соревнованиям.

*Практика.* Проведение психорегулирующих тренировок

#### **8. Участие в соревнованиях.**

*Практика.* Участие в соревнованиях различного уровня.

#### **9. Итоговое занятие.**

*Практика.* Выполнение контрольных нормативов.

### **Планируемые результаты**

Предполагается, что в ходе освоения учебного материала по программе обучающиеся:

#### ***к концу первого года обучения***

##### **ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:**

- правила дорожного движения и профилактики дорожно-транспортного травматизма; противопожарные правила безопасности и правила поведения при ЧС; правила поведения и техники безопасности до, во время и после тренировки;
- влияние оздоровительной физической культуры на организм;
- правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне;
- общую характеристику основных физических качеств человека;
- основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях;
- запрещенные приемы, правила проведения болевых приемов;
- понятие и методы психологической подготовки;
- значение соревнований по самбо, их цели и задачи;

##### **УМЕТЬ:**

- применить полученные знания по технике безопасности на практике;
- выполнять упражнения для развития и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков; ОРУ, акробатические и легкоатлетические упражнения;
- выполнять страховку и самоконтроль при падениях, упражнения на мосту, с манекеном, парные упражнения;
- основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов;
- выступить в соревнованиях районного и городского уровня.

#### ***к концу второго года обучения***

##### **ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:**

- основные понятия теории спорта; как учитывать показатели динамики нагрузок и восстановления при планировании тренировочных циклов;
- виды тактической подготовки; классификацию приемов самбо;
- ход и продолжительность схваток;

- средства и методы волевой и психологической подготовки самбиста к соревнованиям;

**уметь:**

- применить полученные знания по технике безопасности на практике;
- выполнять упражнения для развития основных физических качеств; легкоатлетические и акробатические упражнения; круговую тренировку;
- упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств; развивать скоростную выносливость; «борцовскую» и специальную выносливость, ловкость;
- осуществлять учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию; выполнять броски в максимальном темпе;
- осуществлять психорегулирующие тренировки;
- выступить в соревнованиях разного уровня.

***к концу третьего года обучения***

**должны знать:**

- основные понятия теории спорта; как учитывать показатели динамики нагрузок и восстановления при планировании тренировочных циклов;
- виды тактической подготовки; классификацию приемов самбо;
- ход и продолжительность схваток;
- средства и методы волевой и психологической подготовки самбиста к соревнованиям;

**уметь:**

- применить полученные знания по технике безопасности на практике;
- выполнять упражнения для развития основных физических качеств; легкоатлетические и акробатические упражнения; круговую тренировку;
- упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств; развивать скоростную выносливость; «борцовскую» и специальную выносливость, ловкость;
- осуществлять учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию; выполнять броски в максимальном темпе;
- осуществлять психорегулирующие тренировки;
- выступить в соревнованиях разного уровня.

**Овладение в ходе освоения универсальными учебными действиями способствует формированию следующих ключевых компетенций:**

**Ценностно-смысловой компетенции:** умение формулировать собственные ценностные ориентиры по отношению к предмету и сферам деятельности; выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков; брать на себя ответственность за их последствия; владение способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций.

**Общекультурной компетенции:** владение эффективными способами организации свободного времени, особенностями национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственными основами жизни человека и человечества, культурологическими основами семейных, социальных,

общественных явлений и традиций; освоение научной картины мира, расширяющейся до культурологического и всечеловеческого понимания мира.

**Учебно-познавательной компетенции:** умение организовать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей деятельности; ставить цель и организовывать ее достижение; владение приемами действий в нестандартных ситуациях, эвристическими методами решения проблем; измерительными навыками, использованием вероятностных, статистических и иных методов познания.

**Информационной компетенции:** владение навыками работы с различными источниками информации (умение самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее); навыками использования информационных устройств; умение применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии.

**Коммуникативной компетенции:** умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми людьми (находить компромиссы), представить себя, написать письмо, анкету, заявление, задать вопрос, вести дискуссию, выступать с устным сообщением, корректно вести диалог; владение способами совместной деятельности в группе, приемами взаимодействий в ситуациях общения.

**Социально-трудовой компетенции:** владение знаниями и опытом в сфере гражданско-общественной деятельности; этикой трудовых и гражданских взаимоотношений, минимально необходимыми для жизни в современном обществе навыками социальной активности и функциональной грамотности.

**Компетенции личностного самосовершенствования:** развитие необходимых современному человеку личностных качеств; освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной регуляции и самоподдержки; формирование психологической грамотности, культуры мышления и поведения; знание правил поведения в экстремальных ситуациях; умение позитивно относиться к своему здоровью.

По итогам освоения данной общеобразовательной программы у обучающихся должны быть **сформированы** следующие результаты:

**Личностные:**

- основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыки формирования собственной культуры здорового и безопасного образа жизни
- готовность и способность к саморазвитию, самообучению, самовоспитанию своих морально-волевых качеств (доброжелательности, толерантности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания, сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей, дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей); готовность принять на себя ответственность
- готовность к личностному, профессиональному и жизненному

самоопределению

– мотивацию достижения; навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат

– готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости

– навыки сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками; уважительное отношение к иному мнению; бескорыстной помощи окружающим

### **Метапредметные результаты:**

– умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности

– умение планировать, регулировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации

– умение самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма

– умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций; находить способы решения проблем творческого и поискового характера

– умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности

– умение осуществлять анализ и синтез; выбор оснований и критериев для сравнения, классификации; устанавливать причинно-следственные связи; выстраивать логическую цепочку рассуждения; выдвигать гипотезы, доказывать свою мысль

**Предметные:** поступательное, поэтапное физическое развитие, стремление к достижению высокого уровня тренированности организма; осуществлять самомассаж; умение выполнять комплексы упражнений боевого самбо; технические и психические навыки самообороны; умение действовать и взаимодействовать с партнером (в команде на занятии, в подвижных играх, на соревнованиях); измерять показатели физического развития, занятий спортом; осуществлять педагогическую работу с младшими обучающимися не только на тренировках, но и на соревнованиях и других массовых мероприятиях; работать в судейской коллегии спортивных соревнований.

## **11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

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

*Для педагога:*

1. Ваул. Самозащита без оружия. - Киев, 1990г.
2. Рудкан. Техника борьбы лёжа. Нападение – защита. - Москва, 1982г.

3. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны/Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
4. Есин Е.Н. Невидимое оружие. – Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002г.
5. Шадрин В.Н. Психологические основы формирования двигательного навыка. – Казань: Казанский ун-т, 1978г.
6. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975г.
7. Чуманов А.Н. 100 уроков самбо. – М.: Изд-во «Гранд», 1998г.
8. Левский В. 500 советов по самообороне: Приёмы каратэ, джиу-джитсу, самбо/Пер. со словацкого. – 2001г.
9. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992г.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Физкультура и спорт», 1975г.
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для инструкторов физ. культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: «Физкультура и спорт», 1976г.
12. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов-н/Д: Феникс, 2003г.
13. Скобцов А., Терентьев В. Край текстильный – край спортивный (страницы ивановского спорта). – Ярославль, Верхне-Волжское изд-во, 1988г.
14. Волков В.М. Тренеру о подростке. – М.: «Физкультура и спорт», 1973г.
15. Липкина А.И. Самооценка школьника. – М.: «Знание», 1976г.
16. Олимпийская энциклопедия. – М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1980г.
17. Васильева В., Коссовская Э., Степочкина Н. Физиология человека. – М.: «Физкультура и спорт», 1972г.
18. Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. – М.: «Физкультура и спорт», 1967г.
19. Спортивная медицина. Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии. Под ред. Дембо А.Г. – М.: «Физкультура и спорт», 1975г.
20. Фомин Н.А. Физиология человека: Учебное пособие для студентов факультета физ. культуры пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1982г.
21. Лаптев А.П. Гигиена. Учебник для средних физкультурных учебных заведений. – М.: «Физкультура и спорт», 1977г.
22. Практические занятия по врачебному контролю. Под общ. ред. А.Г. Дембо - М.: «Физкультура и спорт», 1976г.

*Для учащихся и родителей:*

1. Ваул. Самозащита без оружия. - Киев, 1990г.
2. Рудкан. Техника борьбы лежа. Нападение – защита. - Москва, 1982г.
3. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны/Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.

4. Есин Е.Н. Невидимое оружие. – Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002г.
  5. Чуманов А.Н. 100 уроков самбо. – М.: Изд-во «Гранд», 1998г.
  6. Левский В. 500 советов по самообороне: Приёмы каратэ, джиу-джитсу, самбо/Пер. со словацкого. – 2001г.
  7. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992г.
  8. Олимпийская энциклопедия. – М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1980г.
- Скобцов А., Терентьев В. Край текстильный – край спортивный (страницы ивановского спорта). – Ярославль, Верхне-Волжское изд-во, 1988г.

