

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 «Общезащитная 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.

