

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КАЗАНСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ  
РАИЗОВА ЖУМАБАЯ НУРБАЕВИЧА»**

627420 Тюменская область, Казанский район, с. Казанское, ул. Больничная 52, тел. 4-15-44

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 2  
от «25» мая 2026 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта «САМБО»**

**Возраст обучающихся: 6-17 лет**

**Срок реализации – 1 год (42 недели)**

**Количество часов – 252, режим – 6 ч/н**

**Автор-составитель – Солдатенко  
Алексей Александрович, тренер-  
преподаватель МАУ ДО «КСШ им. ГР  
Раизова Ж.Н.»**

с. Казанское, 2026

## Содержание

|                                                                                                       | стр. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ                                                          | 3    |
| 1.1. Пояснительная записка                                                                            | 3    |
| 1.2. Цель и задачи Программы                                                                          | 3    |
| 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА                                                   | 12   |
| 2.1. Учебный план                                                                                     | 12   |
| 2.2. Содержание программного материала                                                                | 13   |
| 2.3. Календарный учебный график                                                                       | 25   |
| 2.4. Виды и формы контроля                                                                            | 26   |
| 2.5. Оценочные материалы                                                                              | 27   |
| 2.6. Методические материалы                                                                           | 29   |
| 2.7. Рабочая программа воспитания                                                                     | 36   |
| 2.8. Календарный план воспитательной работы                                                           | 37   |
| 2.9. Материально-технические условия реализации программы                                             | 38   |
| Список литературы                                                                                     | 40   |
| Приложение 1. Инструкция по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по самбо | 41   |
| Приложение 2. Календарно-тематическое планирование                                                    | 48   |
| Приложение 3. Протокол мониторинга физической подготовки                                              | 49   |

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «САМБО» (далее - «Программа») имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

2. Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по их реализации»;

4. Письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»

5. Письму Минпросвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

6. Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

7. Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН

1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6);

8. Устава и локальных нормативных актов МАУ ДО «КСШ им. ГР Раизова Ж.Н.».

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа раскрывает содержание, структуру и объем курса занятий по самбо для спортивно-оздоровительных групп.

**Актуальность программы.** Самбо – не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо – это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирует твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и камберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиски всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо – философии постоянного развития, обновления, открытости по всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

**Язык реализации Программы – русский.**

**Адресат программы** - программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 17 лет (включительно).

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе.

**Принцип формирования учебно-тренировочных групп** - для обучения принимаются девочки и мальчики вне зависимости от их способности и исходного уровня физического развития, имеющие медицинскую справку с допуском врача к занятиям, не имеющих противопоказаний к занятиям. Занятия проводятся в группах. Комплектование учебных групп проводится с учётом норм наполняемости: в каждой группе количество обучающихся составляет от 18 до 25 человек.

**Объём и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения (42 учебные недели). Реализуется в объеме 252 часов в год.

Период действия программы: 01 сентября 2026 г. – 31 мая 2027 г.

**Форма обучения** – очная с применением дистанционных технологий.

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, продолжительность одного занятия – 2 академических часа (продолжительность одного академического часа – 45 минут при очном обучении, 30 минут при дистанционном).

**Особенности организации образовательного процесса.** При *очном обучении* форма проведения учебных занятий - групповая (от 18 до 20 обучающихся в группе).

**Очная форма обучения.** При очном обучении форма проведения учебных занятий: групповая – от 18 до 25 обучающихся в группе.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Весь учебный материал программы распределён равномерно и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях.

Ведущими методами данной Программы являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении.

Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Дистанционная форма обучения.** При введении в Учреждении режима дистанционного обучения, при активированных учебных днях в связи с низкой температурой воздуха и т.п. тренер-преподаватель разрабатывает план дистанционного обучения в соответствии с Программой и тематическими блоками необходимыми для изучения.

Учащимся предлагается несколько видов работ:

- творческие работы (рисунки, разгадывание ребусов, кроссвордов, а так же их самостоятельное составление, и т.д.);
- рефераты;
- изучение теории;
- практические задания (индивидуальное выполнение заданных упражнений).

При дистанционном обучении тренер-преподаватель вправе выбрать наиболее удобную форму взаимодействия с учащимися и родителями через средства связи: телефон и интернет.

Рекомендуется использовать:

- групповые видеоконференции с учащимися (с использованием доступных платформ);
- создание видеоуроков;
- индивидуальные теоретические и практические задания, заполнение индивидуального дневника.

При дистанционном обучении важную роль играет обратная связь, отслеживание и оценивание результатов работы учащихся. Контроль и обратная связь осуществляется посредством общения с учащимися и

родителями в чатах социальных сетей и мессенджерах, телефонных звонков, составлением дневника занятий.

Учащиеся совместно с родителями присылают тренеру-преподавателю фото или видеоотчет о выполненном задании, либо заполненный за прошедший день дневник занятий.

Дистанционное занятие предполагает работу с компьютером, что ведёт к зрительной нагрузке. Поэтому на каждом занятии необходима гимнастика для глаз. Для профилактики плоскостопия, используя имеющиеся дома предметы – небольшие пластиковые бутылки, маленькие мячи, пуговицы и т.д., упражнения для мышечного корсета, суставная гимнастика.

После занятия непосредственно за компьютером или с учебными пособиями, необходимо выполнить гимнастику для глаз, разминку и приступить к выполнению практических заданий.

Необходимые условия работы при дистанционном обучении. Для эффективного и комфортного дистанционного обучения необходимы:

- интернета с высокой скоростью;
- ноутбук, компьютер, планшет (менее предпочтителен – смартфон, так как его экран обычно имеет малую диагональ, которой недостаточно, чтобы разобрать текст на презентации или видео. К тому же, если во время занятия нужно будет выполнять самостоятельную работу или вести конспект, сделать это на клавиатуре мобильного будет непросто);
- гарнитура;
- веб-камера;
- принтер или многофункциональное устройство – для распечатки заданий, текстов, готовых работ;
- дополнительные гаджеты и аксессуары: подставка-вентилятор под ноутбук, которая поможет ему не перегреваться, усилитель сигнала wi-fi пригодится, если видеосвязь «тормозит» из-за слабого интернета и т.д.

Форма организации образовательного процесса. При очном обучении занятия проводятся в группах. В группы зачисляются мальчики и девочки. Наполняемость групп от 18 до 25 человек.

Во время дистанционного обучения образовательный процесс осуществляется через индивидуальную работу с обучающимся.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы** – развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

**Задачи:**

***Обучающие:***

- обучить основным техникам самбо, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- способствовать формированию жизненно необходимых двигательных навыков и умений для обеспечения безопасности жизни;
- обучить необходимым навыкам безопасного падения на разных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- способствовать формированию умений использования простейших способов контроля физической нагрузки, самоопределение уровня физического развития и физической подготовленности;
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – самбо.

***Развивающие:***

- всестороннее и гармоничное развитие личностных и физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости и ловкости) занимающихся, повышение функциональных возможностей организма, укрепления здоровья и закаливание организма;
- содействовать развитию коммуникативных навыков и умений

самоконтроля;

**Воспитательные:**

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям спортом;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек;
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – самбо, формирование двигательных умений и навыков;
- воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремленности.

**Возраст детей:** к учебно-тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности в возрасте 10-13 лет.

**Основополагающие принципы программы:**

1) Принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического контроля).

2) Принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) Принцип вариативности – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### 1.3. Планируемые результаты

*К концу освоения программы, обучающиеся должны:*

**Знать:**

- об истории возникновения и развития борьбы самбо;
- о технике безопасности на занятиях и соревнованиях;
- о личной и общественной гигиене при занятиях спортом, режиме дня, питании;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об основах технических приемов борьбы самбо.

**Уметь:**

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- использовать по назначению спортивный инвентарь и оборудование на занятиях;
- выполнять простейшие общеразвивающие, гимнастические упражнения с элементами акробатики;
- выполнять игровые действия в подвижных играх, играть по упрощенным правилам;
- демонстрировать навыки безопасного падения на разных покрытиях;
- выполнять простейшие технические приемы борьбы самбо;
- выполнять нормативные требования, соответствующие этапу обучения и возрасту учащихся.

**Владеть следующими устойчивыми навыками:**

- способность принимать и сохранять учебную цель и задачи;
- готовность к сотрудничеству с педагогом и сверстниками при решении учебных задач;
- умением слушать и вступать в диалог.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### 2.1. Учебный план

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки баскетболистов: теоретическую, физическую, техническую, тактическую и соревновательную (Таблица 1).

### Учебный план

**Таблица 1**

| №<br>п/п                 | Наименование тем                                           | Количество часов |          |       | Форма контроля                                                                     |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                            | Аудиторных       |          | Всего |                                                                                    |
|                          |                                                            | Теория           | практика |       |                                                                                    |
| Теоретическая подготовка |                                                            | 10               | -        | 4     |                                                                                    |
| 1                        | Вводное занятие.                                           | 1                | -        | 1     | Фронтальный опрос                                                                  |
| 2                        | Краткие сведения о строении и функциях организма.          | 1                | -        | 1     | Фронтальный опрос                                                                  |
| 3                        | Наличие и назначение спортивного инвентаря и оборудования. | 1                | -        | 1     | Фронтальный опрос                                                                  |
| 4                        | Краткие сведения о борьбе самбо.                           | 1                | -        | 1     | Фронтальный опрос                                                                  |
| Физическая подготовка    |                                                            | 2                | 46       | 48    |                                                                                    |
| 5                        | Общая физическая подготовка                                | 2                | 23       | 24    | Фронтальный опрос, входное тестирование, сдача норм ГТО, контрольное тестирование. |
| 6                        | Специальная физическая подготовка                          | 2                | 23       | 24    | Сдача норм ГТО, контрольные тестирования, сдача нормативов.                        |
| САМБО                    |                                                            | 14               | 164      |       |                                                                                    |
| 7                        | Основы технических и тактических приемов самбо             | 14               | 164      | 178   | Соревнования, контрольные тестирования.                                            |

|                              |                                                              |    |     |     |                                 |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|-----|-----|---------------------------------|
| <i>Различные виды спорта</i> |                                                              | 2  | 16  | 18  |                                 |
| 8                            | Подвижные и спортивные игры                                  | 2  | 3   | 4   | Игра на победу.                 |
| 9                            | Гимнастическая подготовка с элементами спортивной акробатики | 2  | 3   | 4   | Контрольное тестирование        |
| 10                           | Итоговое занятие                                             | -  | 10  | 10  | Соревнования, судейский семинар |
| Итого                        |                                                              | 26 | 226 | 252 |                                 |

## 2.2. Содержание программного материала

**Теоретическая подготовка.** *Формы теоретических занятий:* беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

*Организация:* специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего самбиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

**Общая физическая подготовка (ОФП).** Общая физическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц.

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений.

Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний.

Упоры – упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа.

Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п.

Основные методы проведения тренировки могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный

Основу деятельности в самбо представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

***Координационные упражнения*** объединяют технику и тактику самбо.

***Кондиционные упражнения*** направлены на развитие специальных качеств взаимодействия борцов в поединке: физических и психических.

Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности борца предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются ***подготовительные упражнения*** (ОФП).

Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм чело века и стимулируется развитие того или иного физического качества.

Подготовительные упражнения подразделяются на *общеподготовительные и специально-подготовительные*.

*Строевые и рекреационные упражнения* применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки.

Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в *подготовительной части* происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В *основной части* тренировки решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

***Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения.*** Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчи таись!» и др.

*Повороты на месте:* направо, налево, кругом, пол-оборота. *Понятия:* «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). *Перестроения*: из одной шеренги в две и обратно, и шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

*Передвижения*. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движения бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

*Размыкание и смыкание*: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

*Разминка борца*. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

*Общеразвивающие упражнения*. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

*Стретчинг*. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную

за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по ковру и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перебаты в сторону (палкой ковра не касаться).

Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п.. Повороты с манекеном на плечах; то же на руке; на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перебаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т.п. Броски манекена толчком руками: вперед, сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек).

Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходе от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, хватом рук ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

*Общеподготовительные упражнения для ОФП.* Выполняются движения по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.

Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками

(выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажима ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в сторону. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Общеподготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями груди. Прыжки с отведением голеней назад. Прыжки в приседе. Прыжки, поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости.

Прыжки в положении сидя: круг скакалка над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

Прыжки с продвижением вперед и. назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

**Специальная физическая подготовка.** Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- *группировка* (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);

- *кувырки* вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами; - стойка на лопатках;
- *боковой переворот* с помощью и без;
- *упоры* (головой о ковер; упор присев, лежа);
- *висы* (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- *мост* из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост) - сначала с помощью; - связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- *равновесие* (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг повороты в полуприседе, в приседе).

**Технико-тактическая подготовка.** Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение. На этом этапе начинается обучение базовой школе самбо с привязкой к технической его части.

Юный самбист за период обучения в группах начальной подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия, выучить существующую терминологию упражнений.

**Тактика** - маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата. Под средствами понимается все то, что воздействует на противника, под силами – количество этих средств. В спорте целесообразно под силами понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются специфические спортивные действия. Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.

*Тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах*

- использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;
- сбор информации о противнике;
- постановка цели поединка;
- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;
- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

**Восстановительные мероприятия.** Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию.

Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики вне учебного плана. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

## **Различные виды спорта. Подвижные и спортивные игры.**

Самбо - динамический вид спорта, требующий от спортсмена высокого уровня физической подготовленности. Физическая подготовка является базой всего тренировочного процесса. Средствами физической подготовки самбиста могут являться упражнения из различных видов спорта, таких как легкая атлетика, спортивная акробатика и гимнастика, тяжелая атлетика, спортивные и подвижные игры.

*Подвижные и спортивные игры* — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки, направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации; воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения, напряженной учебно-тренировочной деятельности. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

*Подвижные игры.* Игры с различными предметами, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Эстафеты встречные и круговые.

*Спортивные игры:* баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, регби и другие.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с

совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в

командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

*Баскетбол.* Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

*Футбол.* Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

*Легкая атлетика.* Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Бег на дистанции. Метание. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции.

Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег - наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом. Толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

**Спортивная акробатика и гимнастика** успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Акробатические упражнения: различные кувырки (вперед, назад, боком), стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мосты из различных исходных положений, полушпагаты, шпагаты, колеса и т.д. Различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке, индивидуальные и парные. Простейшие прыжки, висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах.

Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

*Стойки*: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

*«Седы»*: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

*Упоры*: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа боком; на коленях.

*Перекаты:* вперед, назад, влево (вправо), звездный.

*Прыжки:* прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

*Кувырки:* в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

*Перевороты:* боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед.

*Акробатические прыжки:* рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки тренером-преподавателем при проведении занятий по акробатике в борцовском зале. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

### 2.3. Календарный учебный график

Таблица 2

| Очная форма обучения       |                           |                             |                                       |                                                                | Обучение с использованием дистанционных технологий |                  |                           |                             |                           |
|----------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| Продолжительность обучения | Количество учебных недель | Количество занятий в неделю | Количество учебных часов в год/неделю | Форма контроля                                                 | Срок реализации                                    | Количество часов | Количество учебных недель | Количество занятий в неделю | Форма контроля            |
| 01.09.2026-31.08.2027      | 42                        | 3                           | 252/6                                 | наблюдение, опрос, тестирование, мониторинг, сдача нормативов, | В период дистанционного обучения                   |                  |                           |                             | Тестирование, мониторинг. |

## **2.4. Виды и формы контроля**

Для отслеживания уровня освоения содержания Программы и своевременной корректировки хода учебно-тренировочного процесса, целесообразно использовать следующие виды контроля: вводный, текущий и итоговый.

Вводный контроль – на первом занятии, после проведения техники безопасности и теоретической подготовки, проводится входное тестирование занимающихся с целью выявления исходного уровня двигательной активности занимающихся. Форма контроля – сдача нормативов.

Текущий контроль является частью занятия. При переходе к обучению новым приемов или видам упражнений, тренер-преподаватель просит повторить предыдущие задания. Формой текущего контроля является самостоятельное выполнение упражнений занимающимися.

Итоговый контроль проводится после окончания обучения с помощью итогового тестирования.

Форма контроля – сдача контрольных нормативов.

После сдачи контрольных нормативов тренер-преподаватель проводит мониторинг физической подготовленности занимающихся, т.е. сравнительную диагностику входного и итогового тестирования. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком Программы и влияние образовательного процесса, организуемого в спортивной школе на физическое развитие ребенка.

Программа считается успешно освоенной, если по результатам итогового тестирования у обучающегося наблюдается улучшение сдачи нормативов по сравнению с входным тестированием.

## 2.5. Оценочные материалы

Поскольку программа рассчитана на ознакомление обучающихся с видом спорта «САМБО», итоговый контроль уровня освоения программного материала осуществляется на основе сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке. Оценочными материалами служат нормативы ГТО для соответствующей возрастной ступени – Таблица 3 - 8.

На вводном и итоговом занятии проводится тестирование, результаты которого заносятся в протокол мониторинга физической подготовки (Приложение 3).

Программа считается успешно освоенной, если по результатам итогового тестирования у обучающегося наблюдается улучшение сдачи нормативов по сравнению с входным тестированием.

В протоколе мониторинга физической подготовки в графе «Отметка об освоении программного материала» указывают «Освоена» или «Не освоена» Программа.

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы  
для мальчиков (м) и девочек (д) 6-7 лет**

**Таблица 3**

| Контрольные упражнения | Челночный бег 3х10 м., сек. |           | Прыжок в длину с места, м. |        | Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек., кол-во раз. |       | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу, см |         |
|------------------------|-----------------------------|-----------|----------------------------|--------|---------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                        | м                           | д         | м                          | д      | м                                                             | д     | м                                                                                                                         | д       |
|                        | 11,2-9,9                    | 11,7-10,8 | 85-115                     | 77-107 | 11-15                                                         | 10-14 | 210-305                                                                                                                   | 145-250 |

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы  
для мальчиков (м) и девочек (д) 8-9 лет**

**Таблица 4**

| Контрольные упражнения | Челночный бег 3х10 м., сек. |          | Прыжок в длину с места, м. |         | Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз. |       | Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз |      |
|------------------------|-----------------------------|----------|----------------------------|---------|--------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|------|
|                        | м                           | д        | м                          | д       | м                                                            | д     | м                                                | д    |
|                        | 10,5-9,1                    | 10,8-9,4 | 108-142                    | 103-137 | 20-37                                                        | 17-32 | 5-18                                             | 4-12 |

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы  
для мальчиков (м) и девочек (д) 10-11 лет**

**Таблица 5**

| Контрольные упражнения | Челночный бег 3х10 м., сек. |          | Прыжок в длину с места, м. |         | Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз. |       | Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз |      |
|------------------------|-----------------------------|----------|----------------------------|---------|--------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|------|
|                        | м                           | д        | м                          | д       | м                                                            | д     | м                                                | д    |
|                        | 9,7-8,4                     | 10,1-8,6 | 128-162                    | 118-152 | 26-43                                                        | 23-37 | 10-22                                            | 5-13 |

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы  
для мальчиков (м) и девочек (д) 12-13 лет**

**Таблица 6**

| Контрольные упражнения | Челночный бег 3х10 м., сек. |         | Прыжок в длину с места, м. |         | Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз. |       | Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз |      |
|------------------------|-----------------------------|---------|----------------------------|---------|--------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|------|
|                        | м                           | д       | м                          | д       | м                                                            | д     | м                                                | д    |
|                        | 9,2-7,7                     | 9,6-8,0 | 147-183                    | 132-167 | 31-47                                                        | 27-41 | 12-29                                            | 6-15 |

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы  
для мальчиков (м) и девочек (д) 14-15 лет**

**Таблица 7**

| Контрольные упражнения | Челночный бег 3х10 м., сек. |         | Прыжок в длину с места, м. |         | Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз. |       | Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз |      |
|------------------------|-----------------------------|---------|----------------------------|---------|--------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|------|
|                        | м                           | д       | м                          | д       | м                                                            | д     | м                                                | д    |
|                        | 8,2-7,1                     | 9,1-7,3 | 167-218                    | 148-183 | 34-50                                                        | 31-44 | 19-37                                            | 7-16 |

**Нормативы для оценки уровня освоения Программы  
для мальчиков (м) и девочек (д) 16-17 лет**

**Таблица 8**

| Контрольные упражнения | Челночный бег 3х10 м., сек. |              | Прыжок в длину с места, м. |         | Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., кол-во раз. |       | Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз |      |
|------------------------|-----------------------------|--------------|----------------------------|---------|--------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|------|
|                        | м                           | д            | м                          | д       | м                                                            | д     | м                                                | д    |
|                        | не более 7,1                | не более 7,3 | 192-235                    | 157-188 | 35-51                                                        | 32-45 | 25-43                                            | 8-17 |

## 2.6. Методические материалы

**Особенности физического развития детей младшего школьного возраста (7-10 лет).** Младший школьный возраст - наиболее активный период в формировании двигательной координации ребёнка.

В этот период :

- закладываются основы культуры движений,
- успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения,
- приобретаются новые двигательные навыки.

Однако при дозировании физических нагрузок младшего школьника необходимо проявлять определённую осторожность: у ребёнка этого возраста, с одной стороны, ещё не завершился процесс формирования двигательного аппарата, а с другой - круто изменился общий режим и ритм жизни в связи с началом учёбы в школе.

Поэтому:

- следует ограничивать применение силовых упражнений,
- тренировочных нагрузок на выносливость,
- строго контролировать длительность занятий.

Установлено, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают прежде всего в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей мере путём осознания, продуманного освоения техники.

Поэтому в этом возрасте обучение целостному упражнению имеет больший успех, чем разучивание его по деталям. Дети почти самостоятельно, только понаблюдав за тем как это делается, могут освоить передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, продемонстрировать умение обращаться с мячом, ракеткой, проявить спортивно-игровые способности

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств ребёнка демонстрируют высокие темпы прироста. Исключение

составляет лишь показатель гибкости, прирост которого в этот период начинает замедляться.

Таким образом, возраст от 7 до 10 лет можно назвать благоприятным для закладки практически всего спектра физических качеств и координационных способностей.

Важно подчеркнуть, что наиболее существенным моментом в физическом воспитании ребёнка в этот период является :

- формирование личностного отношения его к тренировке,
- воспитание у него активной позиции по отношению к своему здоровью,
- крепости тела и закалке.

Пример родителей и близких ребёнку людей будет самым главным стимулом для приобретения устойчивой привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Родителям необходимо помнить, что физическая активность человека, как основной элемент его физической культуры, формируется в своих главных социальных, психологических и биологических компонентах именно в этот, ключевой для развития моторики, период жизни ребёнка, и не надо жалеть ни сил, ни времени для правильного физического воспитания детей.

В этом возрасте начинается формирование личности. Возникают новые отношения со взрослыми и сверстниками, происходит включение ребенка в разнообразные виды деятельности. Всё это сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности.

В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Основные задачи для занимающихся 7-8 летнего возраста:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений связанных с ними элементарных знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Основные задачи для занимающихся 7-9 летнего возраста:

- содействие укреплению здоровью и нормальному физическому развитию;
- расширение диапазона двигательных умений и навыков;
- содействие развитию физических качеств;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушений;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- формирование устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков культуры поведения;
- создание предпосылок для самовоспитания личностных качеств.

Основные задачи для занимающихся 8-10 летнего возраста:

- содействие укреплению здоровью и нормальному физическому развитию;
- изучение и совершенствование технико-тактических действий самбо и формирование знаний о виде спорта;
- направленное развитие физических качеств занимающихся средствами самбо и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях самбо;

- воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушений;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- формирование устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков культуры поведения;
- создание предпосылок для самовоспитания личностных качеств;
- организация пропаганды среди окружающих в потребности здорового образа жизни и расширение их знаний о пользе занятий физическими упражнениями и самбо в частности.

***Особенности физического развития школьников среднего возраста (11-17 лет).*** Подростковый возраст - один из самых ответственных периодов в формировании основ физической культуры школьника. Это критический период как в социальном, так и в биологическом отношении, поскольку именно в этом возрасте завершается биологическое созревание человека и наступает социальное взросление личности.

В этом возрасте:

- окончательно формируются «взрослые» мышечные координации
- складывается индивидуальный биомеханический «почерк» движений
- выявляется круг двигательных предпочтений
- предрасположенность к занятиям тем или иным видом спорта

Серьёзные изменения происходят и в психике подростка. Заметен рост самосознания, развитие процессов мышления, возрастание способности к абстрагированию. Быстро развивается вторая сигнальная система. Возрастает её роль в образовании новых навыков и умений.

Поэтому при обучении подростков физическим упражнениям большое значение приобретает рассказ, объяснение со стороны обучающего и осмысление со стороны обучаемого. У подростка усиливается степень концентрации процессов возбуждения и торможения. При этом тормозящая функция коры больших полушарий головного мозга становится всё более эффективной, возрастает её контроль за эмоциями.

При осуществлении физического воспитания подростков необходимо учитывать некоторые особенности их физического развития.

- Чрезмерные мышечные нагрузки могут замедлить рост трубчатых костей в длину, что может сказаться на сбалансированности ритма роста разных звеньев тела ребенка.

- К серьёзным негативным изменениям функций различных органов и систем могут привести нарушение осанки, если не осуществлять постоянный контроль за позой подростка и не обеспечивать укрепление мышц живота и спины.

- При действии очень сильных или слишком монотонных раздражителей у подростков развивается резко выраженное запредельное торможение. Это следует учитывать при выполнении упражнений, связанных с проявлением выносливости.

- Необходимо чаще «переключать» внимание ребенка с одного упражнения на другое, разнообразить нагрузки, использовать игровые формы занятий.

- В подростковом возрасте наиболее успешно развиваются те компоненты физического потенциала, которые обеспечивают повышение уровня его скоростных и скоростно-силовых способностей.

- Не допустимы большие отягощения, не позволяющие выполнять быстрые движения.

### **Средства для развития силовых и скоростно-силовых качеств**

- быстрый бег
- прыжки
- метание легких снарядов
- темповые гимнастические упражнения
- темповое передвижение на велосипеде
- плавание
- спортивные и подвижные игры, требующие сноровки, быстроты реакции, быстроты движений и перемещений.

В этом возрасте рекомендуются:

- 3-х разовые еженедельные тренировки по 90 минут.
- Разминка и заключительная часть могут быть общего характера,
- в основной части, которая может длиться от 30 до 60 минут основное внимание следует уделить скоростным и скоростно-силовым упражнениям.
- Эти упражнения лучше выполнять сериями по несколько повторений одного и того же упражнения в каждой серии.
- Темп выполнения упражнений должен быть максимальным,
- пауза между повторениями и между сериями - достаточной для восстановления.
- Вся основная часть может быть проведена и в форме спортивной игры.
- Существенным элементом физической подготовки подростка являются соревновательные нагрузки.
- Соревнования должны быть более разнообразными, с тем, чтобы предоставить ребёнку шанс на успех хотя бы в одном состязании.

Важно помнить о том, что на уровне решения задач по физическому воспитанию должны решаться и **воспитательные задачи**:

- формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой.

- Закладка основ спортивного характера подростка

- Его умения мобилизовать себя на преодоление трудностей

- Способности заставить себя делать то, что нужно, а не то, что хочется в данный момент.

- Не пасовать перед неудачами

- Настойчиво трудится для достижения поставленных целей.

### **Формы, методы и структура учебно-тренировочного занятия.**

*Основные методы организации занятия:* словесные (устное изложение, беседа, анализ), наглядные (показ видеоматериала, показ, наблюдение, работа по образцу), практические (тренинг, упражнения).

*Основными формами учебно-тренировочной работы является:* тренировочные занятия (групповые и индивидуальные занятия), проводимые под руководством преподавателя.

#### *Структура спортивно-оздоровительного урока:*

1. *Подготовительная часть.* Направлена на организацию занимающихся и обеспечение их функциональной готовности для решения задач основной части урока. Средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, комплекс общеподготовительных упражнений.

2. *Основная часть.* Решаются задачи специальной функциональной подготовки; вооружение специальными знаниями о здоровье, физической подготовленности, самбо и других видов спорта и усвоение этих знаний занимающимися; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств. Средства решения этих задач – общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры, соревновательство.

3. *Заключительная часть.* Решаются задачи организованного завершения урока, снижения физического и психического напряжения организма занимающихся, подведение итогов урока.

Средства, применяемые в этой части – упражнения на восстановление дыхания, медленный бег и ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

*Основные методы физической подготовки:*

1. Игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
2. Повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
3. Равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
4. Круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка);
5. Соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП).

## **2.7. Рабочая программа воспитания**

**Цель:** создание условий, способствующих укреплению физического, нравственно-психического здоровья обучающихся, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Формы работы:**

- организация и участие в социально-значимых мероприятиях;
- проведение профилактических бесед, лекций, просмотр видеоматериалов;
- профилактические акции, конкурсы, открытые занятия;
- работа с родителями.

**Направления воспитательной работы:**

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексная профилактическая работа;
- духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи;
- социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.

## **2.8. Календарный план воспитательной работы**

План воспитательной работы с обучающимися отделения «Самбо» формируется на основе календарного плана воспитательной работы спортивной школы (Таблица 9).

### **Календарный план воспитательной работы**

**Таблица 9**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Перечень мероприятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Сроки</b>            | <b>Ответственный</b>  |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|
| 1                | Участие в акции «Пусть осень жизни будет золотой» (оказание волонтерской помощи пожилым людям, поздравление людей пожилого возраста)                                                                                                                                                                                                              | Октябрь                 | Тренеры-преподаватели |
| 2                | Тематические воспитательные беседы по профилактике и обеспечению безопасности людей на водных объектах в осенне-зимний/весенний/летний период, по правилам дорожного движения, профилактике суицидального поведения, употребления ПАВ и алкоголя, профилактические мероприятия патриотической направленности, профилактика девиантного поведения, | В течение учебного года | Тренеры-преподаватели |

|    |                                                                                                                                                                                                          |                         |                                                     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------|
|    | экстремизма и т.д.                                                                                                                                                                                       |                         |                                                     |
| 3  | Мероприятия о режиме дня, соблюдении санитарно-гигиенических требований, самоконтроль.                                                                                                                   | В течение учебного года | Тренеры-преподаватели                               |
| 4  | Профилактические мероприятия антидопинговой направленности.                                                                                                                                              | В течение учебного года | Тренеры-преподаватели                               |
| 5  | Спортивное волонтерство (помощь в организации и проведении спортивных мероприятий, судействе и т.д.)                                                                                                     | В течение учебного года | Тренеры-преподаватели                               |
| 6  | Торжественное вручение грамот, значков, классификационных книжек                                                                                                                                         | В течение учебного года | Тренеры-преподаватели                               |
| 7  | Посещение соревнований, проводимых на территории Казанского района                                                                                                                                       | В течение учебного года | Тренеры-преподаватели                               |
| 8  | Оформление информационных стендов, размещение информации на сайте учреждения и в социальных сетях по пропаганде ЗОЖ, по профилактике табакокурения и употребления алкоголя, психоактивных веществ и т.д. | В течение учебного года | Заместитель директора по УВР                        |
| 9  | Проведение спортивно-массовых мероприятий, спортивных акций и т.д.                                                                                                                                       | В течение учебного года | Тренеры-преподаватели                               |
| 10 | Участие в мероприятиях, проводимых Первичным Отделением «Движения Первых» на базе Учреждения                                                                                                             | В течение учебного года | Заместитель директора по УВР, тренеры-преподаватели |

## 2.9. Материально-технические условия реализации программы

Для успешной реализации программы к материально-техническим условиям, кадровому составу и информационно-методическому обеспечению предъявляются определенные требования.

**2.9.1. Описание материально-технических условий.** Для проведения занятий используется спортивный зал учреждения, который соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Для реализации программы созданы следующие материально-технические условия:

- спортивный зал;
- борцовский ковер;
- гимнастическая стенка;
- гимнастическая перекладина;
- скакалки;
- гантели;
- жгуты резиновые;
- канат.

**2.9.2. Требования к кадровому составу.** К реализации программы допускаются тренеры-преподаватели и инструкторы по спорту, имеющие средне-специальное или высшее образование в области ФКиС.

**2.9.3. Информационно-методическое обеспечение** включает в себя: учебные пособия, методические разработки тренеров-преподавателей, конспекты занятий, задания творческих работ, учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы.

## Список литературы

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо: Учебное пособие. – Красноярская высшая школа МВД России, 1998
2. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995.
2. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учебное пособие, М.: ГЦОЛИФК, 2016.
3. Зверев С.М., Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, «Просвещение» Москва 1986
5. Конева Е.В. Детские подвижные игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2006
4. Литвинов Е.Н., Г.И. Погадаев и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов, «Просвещение» Москва 1997
7. Лукашев Н.М. Родословная самбо. М.: «Физкультура и спорт», 2016. 160 с.
5. Лях В.И., Физическая культура 1-4 классы, «Просвещение» Москва 2012
6. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2013г.
7. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В., Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Москва, «Советский спорт», 2010.
16. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. Изд. 5-е, испр. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2012.
8. Погадаев Г.И., Настольная книга учителя физической культуры, Москва, «Физкультура и спорт», 1998
9. Рудман Д.Л., Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение. Москва, «Физкультура и спорт», 1982
13. Рудман Д.Л. Самозащита Без Оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. М,: 2013. 208 с.
14. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. - М.: СААМ, 1995. - 445 с.

## **Инструкция по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях по самбо**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1. К занятиям САМБО допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по САМБО необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по САМБО возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и самостраховки;
- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.).

1.4. Занятия по САМБО должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

1.5. В местах проведения занятий по САМБО должна быть медицинская аптечка для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации Учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования учителя физической культуры.

1.9. Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

- 2.1. Обучающийся должен приходить на учебно-тренировочное занятие за 10-15 минут до его начала.
- 2.2. Надеть спортивную форму и спортивную обувь. Спортивная форма должна использоваться только для занятий, быть чистой и целой.
- 2.3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.
- 2.4. Длинные волосы должны быть убраны.
- 2.5. Во время занятий ношение очков запрещено.
- 2.6. Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

- 3.1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.
- 3.2. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по САМБО:
  - не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;
  - не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
  - не допускается применение запрещённых приёмов;
  - нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
  - нельзя тренироваться с партнёром, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;
  - избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
  - при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.3. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений (броска, болевых приёмов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.
- 3.4. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.
- 3.5. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

3.6. При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.

3.7. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения учителя физической культуры.

3.8. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

#### **4.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1. При возникновении повреждений на борцовском коврике или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

4.2. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю физической культуры.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации Учреждения и родителям/законным представителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации Учреждения и в пожарную часть.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.4. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## Приложение 2

### Календарно-тематическое планирование

| №<br>п/п | Тема занятия                                                                                                                                 | Кол-<br>во<br>часов |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1        | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях самбо. Форма одежды на занятиях самбо. Изучение техники самостраховки при падении на спину.    | 2                   |
| 2        | Краткие сведения о строении и функциях организма. Закрепление техники самостраховки при падении на спину.                                    | 2                   |
| 3        | Наличие и назначение спортивного инвентаря и оборудования. Закрепление техники самостраховки при падении на спину.                           | 2                   |
| 4        | Краткие сведения о борьбе самбо. Изучение технического приема в стойке - проход в две ноги. Совершенствование техники падения на спину       | 2                   |
| 5        | Закрепление технического приема в стойке – проход в две ноги. Совершенствование техники падения на спину.                                    | 2                   |
| 6        | Сдача входного контроля нормативов.                                                                                                          | 2                   |
| 7        | Перемещения и позиции в партере. Изучение удержания сверху и бокового удержания.                                                             | 2                   |
| 8        | Закрепление удержания сверху и бокового удержания. Изучение видов ухода от удержания сверху и бокового удержания.                            | 2                   |
| 9        | Закрепление удержания сверху и бокового удержания. Закрепление уходов от удержания сверху и бокового удержания. Борьба по заданию.           | 2                   |
| 10       | ОФП и СФП методом 5х30                                                                                                                       | 2                   |
| 11       | Техника передвижений в стойке. Виды захватов, освобождение от захватов.                                                                      | 2                   |
| 12       | Закрепление техники передвижений в стойке. Изучение различных захватов и освобождений от захватов.                                           | 2                   |
| 13       | Закрепление техники передвижений в стойке. Изучение различных захватов и освобождений от захватов. Борьба за захват.                         | 2                   |
| 14       | ОФП и СФП методом лесенка.                                                                                                                   | 2                   |
| 15       | Изучение удержания поперек и удержания со стороны головы. Изучение уходов из удержаний поперек и со стороны головы.                          | 2                   |
| 16       | Закрепление удержания поперек и удержания со стороны головы. Закрепление уходов из удержаний поперек и со стороны головы.                    | 2                   |
| 17       | Закрепление удержания поперек и удержания со стороны головы. Закрепление уходов из удержаний поперек и со стороны головы. Борьба по заданию. | 2                   |
| 18       | ОФП и СФП методом Табата.                                                                                                                    | 2                   |

|    |                                                                                                      |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 19 | Изучение техники самостраховки при падении на бок и вперед.                                          | 2 |
| 20 | Закрепление техники самостраховки при падении на бок и вперед.                                       | 2 |
| 21 | Совершенствование техники падения на бок и вперед.                                                   | 2 |
| 22 | ОФП и СФП методом круговой тренировки.                                                               | 2 |
| 23 | Изучение видов переворотов в партере.                                                                | 2 |
| 24 | Закрепление видов переворотов в партере.                                                             | 2 |
| 25 | Закрепление видов переворотов в партере.                                                             | 2 |
| 26 | Гимнастика с элементами акробатики. Специальная борцовская акробатика.                               | 2 |
| 27 | Изучение видов выведения из равновесия и контрприемов.                                               | 2 |
| 28 | Закрепление видов выведения из равновесия и контрприемов.                                            | 2 |
| 29 | Закрепление видов выведения из равновесия и контрприемов. Борьбы по заданию.                         | 2 |
| 30 | ОФП и СФП методом 5х30                                                                               | 2 |
| 31 | Изучение видов добросов в партере и противодействий.                                                 | 2 |
| 32 | Закрепление видов добросов в партере и противодействий.                                              | 2 |
| 33 | Закрепление видов добросов в партере и противодействий.                                              | 2 |
| 34 | ОФП и СФП методом лесенка.                                                                           | 2 |
| 35 | Изучение прохода в ногу с внутренним и наружным зацепом.                                             | 2 |
| 36 | Закрепление прохода в ногу с внутренним и наружным зацепом.                                          | 2 |
| 37 | Закрепление прохода в ногу с внутренним и наружным зацепом. Борьба по заданию.                       | 2 |
| 38 | ОФП И СФП методом Табата.                                                                            | 2 |
| 39 | Изучение болевого приема: рычаг локтя. Способы сдачи. Уход от болевого приема.                       | 2 |
| 40 | Закрепление болевого приема: рычаг локтя. Способы сдачи. Уход от болевого приема.                    | 2 |
| 41 | Закрепление болевого приема: рычаг локтя. Способы сдачи. Уход от болевого приема. Борьба по заданию. | 2 |
| 42 | ОФП и СФП методом Кроссфит.                                                                          | 2 |
| 43 | Изучение техники приема в стойке: задняя подножка и контрприема.                                     | 2 |
| 44 | Закрепление техники приема в стойке: задняя подножка и контрприема.                                  | 2 |
| 45 | Закрепление техники приема в стойке: задняя подножка и контрприема. Борьба по заданию.               | 2 |
| 46 | ОФП и СФП методом лесенка.                                                                           | 2 |
| 47 | Изучение болевого приема: рычаг локтя из положения удержание сверху и уходы от приема.               | 2 |
| 48 | Закрепление болевого приема: рычаг локтя из положения удержание сверху и уходы от приема.            | 2 |
| 49 | Закрепление болевого приема: рычаг локтя из положения                                                | 2 |

|    |                                                                                                     |   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | удержание сверху и уходы от приема. Борьба по заданию.                                              |   |
| 50 | ОФП и СФП методом круговой тренировки.                                                              | 2 |
| 51 | Сдача промежуточных нормативов по ОФП и СФП.                                                        | 2 |
| 52 | Промежуточная аттестация по изученным техническим элементам самбо.                                  | 2 |
| 53 | Изучение техники приема в стойке: боковая подсечка и контрприема.                                   | 2 |
| 54 | Закрепление техники приема в стойке: боковая подсечка и контрприема.                                | 2 |
| 55 | Закрепление техники приема в стойке: боковая подсечка и контрприема. Борьба по заданию.             | 2 |
| 56 | ОФП и СФП методом лесенка.                                                                          | 2 |
| 57 | Изучение болевого приема: рычаг локтя из положения снизу и ухода от болевого.                       | 2 |
| 58 | Закрепление болевого приема: рычаг локтя из положения снизу и ухода от болевого.                    | 2 |
| 59 | Закрепление болевого приема: рычаг локтя из положения снизу и ухода от болевого. Борьба по заданию. | 2 |
| 60 | ОФП и СФП методом Кроссфит.                                                                         | 2 |
| 61 | Изучение техники приема в стойке внутренний зацеп и контрприема.                                    | 2 |
| 62 | Закрепление техники приема в стойке внутренний зацеп и контрприема.                                 | 2 |
| 63 | Закрепление техники приема в стойке внутренний зацеп и контрприема. Борьба по заданию.              | 2 |
| 64 | ОФП и СФП методом Табата.                                                                           | 2 |
| 65 | Изучение болевого приема рычаг локтя через руку и уход от болевого.                                 | 2 |
| 66 | Закрепление болевого приема рычаг локтя через руку и уход от болевого.                              | 2 |
| 67 | Закрепление болевого приема рычаг локтя через руку и уход от болевого. Борьба по заданию.           | 2 |
| 68 | ОФП и СФП методом круговой тренировки.                                                              | 2 |
| 69 | Изучение приема в стойке: передняя подножка и контрприема.                                          | 2 |
| 70 | Закрепление приема в стойке: передняя подножка и контрприема.                                       | 2 |
| 71 | Закрепление приема в стойке: передняя подножка и контрприема. Борьба по заданию.                    | 2 |
| 72 | Гимнастика с элементами акробатики. Специальная борцовская акробатика.                              | 2 |
| 73 | Изучение болевого приема: ущемление ахилового сухожилия и ухода от болевого.                        | 2 |
| 74 | Закрепление болевого приема: ущемление ахилового сухожилия и ухода от болевого.                     | 2 |
| 75 | Закрепление болевого приема: ущемление ахилового сухожилия                                          | 2 |

|     |                                                                                                            |   |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     | и ухода от болевого. Борьба по заданию.                                                                    |   |
| 76  | ОФП и СФП методом лесенка.                                                                                 | 2 |
| 77  | Изучение приема в стойке: передняя подсечка и контрприема.                                                 | 2 |
| 78  | Закрепление приема в стойке: передняя подсечка и контрприема.                                              | 2 |
| 79  | Закрепление приема в стойке: передняя подсечка и контрприема. Борьба по заданию.                           | 2 |
| 80  | ОФП и СФП методом Кроссфит.                                                                                | 2 |
| 81  | Изучение болевого приема: рычаг колена и ухода от болевого.                                                | 2 |
| 82  | Закрепление болевого приема: рычаг колена и ухода от болевого.                                             | 2 |
| 83  | Закрепление болевого приема: рычаг колена и ухода от болевого. Борьба по заданию.                          | 2 |
| 84  | ОФП и СФП методом Табата.                                                                                  | 2 |
| 85  | Изучение приема в стойке: подсечка под пятку и контрприема.                                                | 2 |
| 86  | Закрепление приема в стойке: подсечка под пятку и контрприема.                                             | 2 |
| 87  | Закрепление приема в стойке: подсечка под пятку и контрприема. Борьба по заданию.                          | 2 |
| 88  | ОФП и СФП методом круговой тренировки.                                                                     | 2 |
| 89  | Изучение болевого приема: узел плеча из бокового удержания, уход от болевого приема.                       | 2 |
| 90  | Закрепление болевого приема: узел плеча из бокового удержания, уход от болевого приема.                    | 2 |
| 91  | Закрепление болевого приема: узел плеча из бокового удержания, уход от болевого приема. Борьба по заданию. | 2 |
| 92  | ОФП и СФП методом лесенка.                                                                                 | 2 |
| 93  | Изучение приема в стойке: бросок через бедро и контрприем.                                                 | 2 |
| 94  | Закрепление приема в стойке: бросок через бедро и контрприем.                                              | 2 |
| 95  | Закрепление приема в стойке: бросок через бедро и контрприем. Борьба по заданию.                           | 2 |
| 96  | ОФП и СФП методом Кроссфит.                                                                                | 2 |
| 97  | Изучение болевого приема: узел плеча из удержания сверху, ухода от болевого приема.                        | 2 |
| 98  | Закрепление болевого приема: узел плеча из удержания сверху, ухода от болевого приема.                     | 2 |
| 99  | Закрепление болевого приема: узел плеча из удержания сверху, ухода от болевого приема. Борьба по заданию.  | 2 |
| 100 | ОФП и СФП методом Табата.                                                                                  | 2 |
| 101 | Изучение приема в стойке: «Мельница» и защита от этого приема.                                             | 2 |
| 102 | Закрепление приема в стойке: «Мельница» и защита от этого приема.                                          | 2 |
| 103 | Закрепление приема в стойке: «Мельница» и защита от этого приема. Борьба по заданию.                       | 2 |
| 104 | Спортивные и подвижные игры.                                                                               | 2 |

|     |                                                                                    |   |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 105 | Изучение болевого приема: «конорейка» и защита от данного приема.                  | 2 |
| 106 | Закрепление болевого приема: «конорейка» и защита от него.                         | 2 |
| 107 | Закрепление болевого приема: «конорейка» и защита от него. Борьба по заданию.      | 2 |
| 108 | ОФП и СФП методом круговой тренировки.                                             | 2 |
| 109 | Изучение приема в стойке: Бросок через спину. Контрприем.                          | 2 |
| 110 | Закрепление приема в стойке: Бросок через спину. Контрприем.                       | 2 |
| 111 | Закрепление приема в стойке: Бросок через спину. Контрприем. Борьба по заданию.    | 2 |
| 112 | ОФП и СФП методом Кросфит.                                                         | 2 |
| 113 | Совершенствование борьбы в партере. Борьба по заданию.                             | 2 |
| 114 | Совершенствование борьбы в партере. Борьба по заданию.                             | 2 |
| 115 | Совершенствование борьбы в партере. Борьба по заданию.                             | 2 |
| 116 | Спортивные и подвижные игры.                                                       | 2 |
| 117 | Изучение приема в стойке: Бросок через спину с колен. Защита от данного приема.    | 2 |
| 118 | Закрепление приема в стойке: Бросок через спину с колен. Защита от данного приема. | 2 |
| 119 | Закрепление приема в стойке: Бросок через спину с колен. Защита от данного приема. | 2 |
| 120 | ОФП и СФП методом круговой тренировки.                                             | 2 |
| 121 | Совершенствование борьбы в партере. Борьба по заданию.                             | 2 |
| 122 | Совершенствование борьбы в партере. Борьба по заданию.                             | 2 |
| 123 | Сдача контроля нормативов.                                                         | 2 |
| 124 | Контрольное тестирование по техническим элементам самбо.                           | 4 |

Протокол сдачи контрольных испытаний

Дата: «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

| №<br>п/п | ФИО обучающегося | Возраст | Челночный бег<br>3х10 м., сек. | Прыжок в<br>длину с места,<br>м. | Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа<br>за 1 мин.,<br>кол-во раз. | Сгибание/разги-<br>бание рук в<br>упоре лежа, кол-<br>во раз | Отметка об<br>освоении<br>программного<br>материала | Примечание |
|----------|------------------|---------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------|
|          |                  |         |                                |                                  |                                                                          |                                                              |                                                     |            |
|          |                  |         |                                |                                  |                                                                          |                                                              |                                                     |            |
|          |                  |         |                                |                                  |                                                                          |                                                              |                                                     |            |
|          |                  |         |                                |                                  |                                                                          |                                                              |                                                     |            |
|          |                  |         |                                |                                  |                                                                          |                                                              |                                                     |            |
|          |                  |         |                                |                                  |                                                                          |                                                              |                                                     |            |

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

