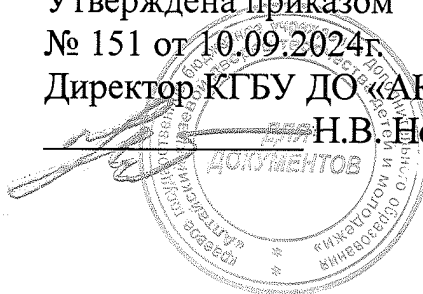


Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Алтайский краевой дворец творчества детей и молодежи»

Принята на методическом совете  
Протокол № 2 от 10.09.2024г.

Утверждена приказом  
№ 151 от 10.09.2024г.  
Директор КГБУ ДО «АКДТДиМ»  
Н.В. Новичихина



**Рабочая программа**  
**по предмету «Борьба самбо» на 2024-2025 учебный год**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Самозащита без оружия»**  
**Школа самбо им. В.В. Репина**

Возраст обучающихся 14-22 лет

Составитель – **Плотников Сергей Дмитриевич,**  
тренер-преподаватель

Барнаул-2024

## I. Краткая характеристика групп:

В коллективе 2 группы начальной подготовки 3-го года обучения по 10 человек в каждой с учебной нагрузкой 6 часов в неделю, возраст обучающихся от 14 до 22 лет.

В рамках настоящего предмета, обучающиеся продолжают изучение технико-тактических действий борьбы и совершенствование практических навыков применения приемов.

**II. Цель программы** – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через освоение приемов борьбы самбо.

## III. Задачи программы:

помочь обучающимся развивать двигательные компетенции на основе технических приемов самбо;

способствовать развитию кондиционных и координационных способностей обучающихся;

воспитывать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание.

## IV. Ожидаемые результаты.

*Ожидаемыми результатами программы являются:*

повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для борцов самбо;

прочное освоение современной техники самбо и умение ее эффективно применять в соревновательной деятельности;

овладение индивидуальными тактическими действиями; приобретение соревновательного опыта;

приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни, рост личностного развития ребёнка, умение ребёнком оценивать свои достижения, свободное владение техникой борьбы самбо;

сформированное портфолио личностных достижений воспитанника; высокие моральные качества.

### Календарно-тематический план для 3-го года обучения Группы № 5 и 6

Название темы	Кол-во часов	Сроки проведения	Формы контроля
1. Введение. Техника безопасности. Гигиена.	1	17.09.24	
2. Техника падений: падение вперед и на спину.	1	17.09.24	
3. Развитие силы: упражнения с использованием своего веса.	2	19.09.24	
4. Развитие гибкости: упражнения для	2	21.09.24	

мышц верхнего плечевого пояса.			
5.Развитие быстроты: выполнение упражнений с максимальной скоростью.	2	24.09.24	Тестирование
6.Техника захватов: классические захваты.	2	26.09.24	
7.Упражнения на борцовском мосту: накаты.	2	28.09.24	Тестирование
8.Удержание со стороны ног	2	01.10.24	
9.Удержание со стороны ног	2	03.10.24	
10.Болевой прием: ущемление двуглавой мышцы плеча	2	05.10.24	Тестирование
11.Болевой прием: ущемление двуглавой мышцы плеча	2	08.10.24	
12.Физическая культура и спорт	1	10.10.24	
13.Техника падений: падение вперед и на спину.	1	10.10.24	Тестирование
14.Развитие ловкости: игры в касание.	2	12.10.24	
15.Действия для выведения из равновесия вперед.	2	15.10.24	
16.Бросок : подхват изнутри	2	17.10.24	Тестирование
17.Бросок : подхват изнутри	2	19.10.24	
18.Развитие силы: упражнения с резиновым амортизатором.	2	22.10.24	
19.Развитие гибкости: упражнения для мышц туловища.	2	24.10.24	Тестирование
20.Развитие ловкости: упражнения в парах.	2	26.10.24	Тестирование
21.Развитие быстроты: выполнение элементов спортивных игр.	2	29.10.24	
22.Развитие выносливости: выполнение упражнений на время без снижения интенсивности .	2	31.10.24	Демонстрация приема на оценку
23.Общая и специальная физическая подготовка самбиста.	1	02.11.24	учебные схватки
24.Техника падений: падение на бок перекатом через плечо.	1	02.11.24	Тестирование
25.Места занятий. Оборудование зала и инвентарь.	1	05.11.24	Тестирование
26.Техника падений: падение на бок перекатом через плечо .	1	05.11.24	
27.Удержание спиной	2	07.11.24	
28.Удержание спиной.	2	09.11.24	
29.Болевой прием: рычаг колена.	2	12.11.24	
30.Болевой прием: рычаг колена	2	14.11.24	Демонстрация приема на оценку
31.Бросок через голову с упором стопой	2	16.11.24	

в живот.			
32.Бросок через голову с упором стопой в живот	2	19.11.24	Демонстрация приема на оценку
33.Развитие силы: упражнения с партнером.	2	21.11.24	
34.Развитие гибкости: упражнения для мышц шеи.	2	23.11.24	
35.Упражнения на борцовском мосту: передвижения и переходы.	2	24.11.24	
36.Техника передвижений: движение по прямой.	2	26.11.24	
37.Подготовительные действия для удержаний: партнер в положении лежа ничком.	2	28.11.24	
38.Общие понятия о технике самбо.	1	30.11.24	
39.Удержание со стороны ног.	1	30.11.24	
40.Правила соревнований по самбо.	1	03.12.24	
41.Удержание со стороны ног.	1	03.12.24	
42.Бросок через голову с подсадом голенью	2	05.12.24	
43.Бросок через голову с подсадом голенью	2	07.12.24	
44.Бросок через голову с подсадом голенью	2	10.12.24	
45.Развитие гибкости: упражнения для мышц ног.	2	12.12.24	
46.Бросок : подхват изнутри	2	14.12.24	
47.Бросок через голову с упором стопой в живот	2	17.12.24	
48.Действия для выведения из равновесия: выведение из равновесия назад.	2	19.12.24	
49.Удержание спиной	2	21.12.24	
50.Болевой прием: ущемление двуглавой мышцы плеча	2	24.12.24	
51.Развитие быстроты: броски партнера на скорость.	2	26.12.24	
52.Болевой прием: рычаг колена	2	28.12.24	
53.Участие в соревнованиях.	2	31.12.24	
Всего	94		
54.Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	09.01.25	
55.Развитие силы: упражнения с помощью приемов в борьбе стоя (бросков).	1	09.01.25	

56.Техника передвижений: движение по кругу.	2	11.01.25	
57.Развитие быстроты: броски и ловля мяча, подсечки мяча ногами.	2	14.01.25	
58.Врачебный контроль и самоконтроль.	1	16.01.25	
59.Развитие силы: упражнения с помощью приемов в борьбе стоя (бросков).	1	16.01.25	
60.Развитие ловкости: упражнения на смену положения тела.	2	18.01.25	
61.Развитие гибкости: комплекс упражнений для утренней гимнастики.	2	21.01.25	
62.Развитие выносливости: выполнение определенного числа упражнений за отведенное время.	2	23.01.25	
63.Развитие быстроты: бег, прыжки.	2	25.01.25	
64.Имитационные упражнения: броски захватом ноги.	2	28.01.25	
65.Краткий обзор развития самбо.	1	30.01.25	
66.Имитационные упражнения: броски подножки и зацепы.	1	30.01.25	
67.Упражнения с резиновым амортизатором: броски вперед.	2	01.02.25	
68.Упражнения с резиновым амортизатором: броски в сторону.	1	04.02.25	
69.Имитационные упражнения: броски подножки и зацепы.	1	04.02.25	
70.Бросок седом снаружи: техника атаки.	2	06.02.25	
71.Бросок седом снаружи: техника защиты.	2	08.02.25	
72.Бросок седом изнутри: техника атаки.	2	11.02.25	
73.Бросок седом изнутри: техника защиты.	2	13.02.25	
74.Бросок седом снаружи: комбинации с другими приемами.	2	15.02.25	
75.Бросок седом изнутри: комбинации с другими приемами.	2	18.02.25	
76.Развитие силы: упражнения с гирями.	2	20.02.25	
77.Развитие гибкости: маховые упражнения.	2	22.02.25	
78.Спортивные игры: «Снайпер».	2	25.02.25	
79.Акробатика: кувырок боком, кувырок через плечо.	2	27.02.25	

80.Развитие выносливости: выполнение упражнений за определенное время в круговом режиме.	2	01.03.25	
81.Техника захватов: сковывающие захваты.	2	04.03.25	
82.Спортивные игры: «Ленточка».	2	06.03.25	
83.Развитие силы: упражнения с манекеном.	2	09.03.25	
84.Акробатика: кувырок назад.	2	11.03.25	
85.Развитие выносливости: броски на время.	2	13.03.25	
86.Развитие ловкости: упражнения на смену поз для бросков.	2	15.03.25	
87.Бросок подсадом бедром сзади: техника атаки.	2	18.03.25	
88.Бросок подсадом бедром сзади: техника защиты.	2	20.03.25	
89.Бросок подсадом бедром сзади: комбинации с другими приемами.	2	22.03.25	
90.Имитационные упражнения: броски подсечки.	2	25.03.25	
91.Обратный бросок через плечи с колен: техника атаки.	2	27.03.25	
92.Обратный бросок через плечи с колен: техника защиты.	2	29.03.25	
93.Обратный бросок через плечи с колен: комбинации с другими приемами.	2	01.04.25	
94.Развитие силы: упражнения с помощью приемов в борьбе лежа.	2	03.04.25	
95.Развитие гибкости: упражнения с партнером.	2	05.04.25	
96.Развитие ловкости: упражнения с мячом.	2	08.04.25	
97.Развитие быстроты: упражнения со сменой поз для бросков.	2	10.04.25	
98.Бросок: боковая подсечка в темп шагов: техника атаки.	2	12.04.25	
99.Бросок: боковая подсечка в темп шагов: техника защиты.	2	15.04.25	
100.Бросок: боковая подсечка в темп шагов: комбинации с другими приемами.	2	17.04.25	
101.Подготовительные действия для удержаний: партнер в положении стоя на четвереньках.	2	19.04.25	

102. Развитие выносливости: борьба в стойке на время.	2	22.04.25	
103. Комбинации: броски седом и захватом ноги.	2	24.04.25	
104. Развитие ловкости: броски партнера вперед-назад с противодействием.	2	26.04.25	
105. Развитие выносливости: борьба в партере на время.	2	29.04.25	
106. Спортивные игры: футбол.	2	03.05.25	
107. Развитие силы: упражнения с гантелями.	2	06.05.25	
108. Имитационные упражнения: броски подхватом и подсадом.	2	08.05.25	
109. Упражнения с резиновым амортизатором: броски назад.	2	10.05.25	
110. Развитие силы: упражнения с манекеном.	2	13.05.25	
111. Спортивные игры: «Контроль территории».	2	15.05.25	
112. Комбинации бросков: подхваты и подсады.	2	17.05.25	
113. Комбинации бросков и удержаний.	2	20.05.25	
114. Техника защиты от ударов руками и ногами.	2	22.05.25	
115. Участие в соревнованиях.	2	24.05.25	
116. Контрольные нормативы по общефизической подготовке.	2	25.05.25	
117. Контрольные нормативы по технической подготовке.	2	27.05.25	
118. Итоговое занятие.	2	29.05.25	
Всего	122		

Всего – 216 часов

Дата «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Подпись

\_\_\_\_\_  
С.Д. Плотников,  
тренер-преподаватель