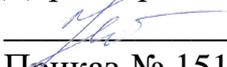


Министерство образования и науки Алтайского края  
Краевое государственное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Алтайский краевой дворец творчества детей и молодежи»

Принята на заседании педагогического  
совета  
от «10» сентября 2024г.  
Протокол № 2

Утверждаю  
Директор КГБУ ДО «АКДТДиМ»  
 /Н.В. Новичихина  
Приказ № 151 от «10» сентября  
2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
«Самозащита без оружия»  
школы самбо имени В.В. Репина

Направленность— физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся— 9-25 лет  
Срок реализации— 5 лет  
Уровень освоения— стартовый, базовый, продвинутый

Автор-составитель:  
Мордвинов Виталий Борисович,  
тренер-преподаватель

г. Барнаул 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования</b>	<b>2</b>
Пояснительная записка	2
Содержание программы	6
Планируемые результаты	49
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>51</b>
Календарный учебный график	51
Формы аттестации и оценочные материалы	51
Методические материалы	52
Воспитательные компоненты	52
Иные компоненты	55
Информационные ресурсы и литература	56

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

#### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

Федеральный закон №329 от 04.12.2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. от 24.11.2020 г. №3081-р.

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

Правила вида спорта «чир спорт» утверждённых приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.12.2020 N 890) (ред. от 14.01.2022)

Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).

СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 28.09.2020 г.

Письмо Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2022 г. № СК-295/06 «Об использовании государственных символов Российской Федерации»

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Устав и локальные акты КГБУ ДО «Алтайский краевой дворец творчества детей и молодежи».

#### **Актуальность:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа школы самбо имени В.В. Репина «Самозащита без оружия» (далее- «программы») выполняет социальный заказ на формирование целостной личности, обладающей широким кругозором, запасом необходимых ценностных ориентиров, без которых невозможно органичное существование человека в окружающем мире.

Потенциал системы дополнительного образования, а именно тех подразделений учреждений дополнительного образования, которые осуществляют образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности, определяется тем, что в ее основе происходит не только совершенствование специальных физических качеств, но и решение проблем гражданского, патриотического воспитания.

Основной социальной миссией школы самбо «ДПШ» имени В.В. Репина краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Алтайский краевой дворец творчества детей и молодежи» является не только достижение побед в спорте, но и оздоровление обучающихся, освоение знаний о здоровом образе жизни, применение их для укрепления здоровья собственного организма, формирование личностной позиции. Школа самбо «ДПШ» – это школа мужества, патриотизма и социальной зрелости.

**Обучение по программе включает в себя следующие основные предметы:**

- борьба самбо

**Вид ДООП:** модифицированная.

**Направленность ДООП:**

Физкультурно-спортивная.

**Адресат ДООП:**

Программа рассчитана на учащихся 9 – 25 лет, имеющих желание и разрешение врача заниматься самбо ;

**Срок и объем освоения ДООП:**

5 лет, 1080 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 216 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 2 года, 432 педагогических часа;
- «Продвинутый уровень» - 2 года, 432 педагогических часа.

**Форма обучения:**

Очная.

Режим занятий

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень

**Цель:** Формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие способностей обучающихся в избранном виде спорта, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

- научить оптимальному развитию физических качеств и двигательных способностей;
- обучить правилам сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливанию организма;
- ознакомить с базовыми знаниями научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо».
- способствовать развитию жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;
- способствовать развитию культуры движений средствами вида спорта «самбо»;
- содействовать развитию психомоторных функций и формированию морально-волевых качеств;
- повысить функциональные возможности организма, сформировать навыки здорового и безопасного образа жизни.
- познакомить детей с историей возникновения и развития борьбы самбо
- способствовать воспитанию интеллектуальных, моральных и духовных качеств обучающихся;
- способствовать воспитанию гражданско-патриотического самосознания обучающихся;
- способствовать воспитанию умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо».

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Учебный план

	Предметы	Количество часов															Формы аттестации/ контроля
		Стартовый уровень						Базовый уровень									
		1год			2год			3год			4год			5 год			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1	Общая физическая подготовка	85	3	82	85	3	82	85	3	82	83	3	80	83	3	80	
2	Специальная физическая подготовка	40	3	37	40	3	37	40	3	37	42	3	39	42	3	39	
3	Технико-тактические действия самбо	91	3	88	91	3	88	91	3	88	91	3	88	91	3	88	

**Стартовый уровень(1 год обучения)  
Учебно-тематический план**

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
1.2	Физическая культура и спорт.	1	1	0	
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	0	
1.4	Развитие силы	16	0	16	
1.5	Развитие гибкости	14	0	14	
1.6	Развитие быстроты	12	0	12	
1.7	Развитие ловкости	12	0	12	
1.8	Развитие выносливости	12	0	12	
1.9	Акробатика	6	0	6	
1.10	Спортивные игры	8	0	8	
1.11	Контрольные нормативы по общефизической подготовке.	2	0	2	

<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	тестирование
2.1	Общая и специальная физическая подготовка самбиста.	1	1	0	
2.2	Места занятий. Оборудование зала и инвентарь.	1	1	0	
2.4	Техника падений:	4	0	4	
2.5	Техника захватов	4	0	4	
2.6	Техника передвижений	4	0	4	
2.7	Упражнения на борцовском мосту	4	0	4	
2.8	Подготовительные действия для удержаний	4	0	4	
2.9	Действия для выведения из равновесия	4	0	4	
2.10	Имитационные упражнения	8	0	8	
2.11	Упражнения с резиновым амортизатором	5	0	5	

	<b>действия самбо</b>				
3.1	Общие понятия о технике самбо.	1	1	0	
3.2	Краткий обзор развития самбо.	1	1	0	
3.3	Правила соревнований по самбо.	1	1	0	
3.4	Удержание сбоку	6	0	6	
3.5	Удержание поперек	6	0	6	
3.6	Болевой прием: рычаг локтя	6	0	6	
3.7	Болевой прием: узел плеча	6	0	6	
3.8	Болевой прием: рычаг плеча	6	0	6	
3.9	Бросок боковая подсечка	6	0	6	
3.11	Бросок зацепом голенью изнутри	6	0	6	
3.12	Бросок: передняя подсечка	6	0	6	
3.14	Бросок через спину с колен	6	0	6	
3.15	Бросок: передняя подножка с колен	3	0	3	

3.16	Бросок: задняя подножка	3		3	
3.17	Техника защиты от ударов руками.	2	0	2	
3.18	Участие в соревнованиях.	4	0	4	
3.20	Итоговое занятие	2	0	2	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	<b>207</b>	

### Содержание учебного плана 1-й год обучения

#### 1. Общая физическая подготовка

##### 1.1. Введение. Техника безопасности. Гигиена.

###### *Теория:*

Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности на спортивном занятии. Гигиена при занятиях спортом: соблюдение спортивного режима, регулярность занятий и отдыха, гигиена спортивной одежды и обуви, следить за чистотой кожи, волос, ногтей, полости рта, носа, ушей.

##### 1.2. Физическая культура и спорт.

*Теория:* физическая культура как часть общей культуры общества. Её значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

##### 1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

*Теория:* строение скелета человека. Формы костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.

##### 1.4. Упражнения для развития силы мышц.

*Практика:* упражнения с собственным весом для развития силы мышц кисти и предплечья: вис на перекладине, отжимание на пальцах от стены в наклоне, лазание на канате; упражнения для развития силы мышц шеи: упражнения на борцовском мосту, стойка на голове; упражнения для

развития силы мышц рук и ног: подтягивание, отжимание, лазание на канате, армреслинг (борьба на руках), приседание на двух ногах, приседание на одной ноге, прыжки с места и с разбега, прыжки на одной ноге; упражнения для развития силы мышц туловища: подъем ног и туловища из положений сидя, лежа и в вися на перекладине, прогибы туловища, лежа на груди, гимнастический мост; упражнения для развития силы с помощью резинового амортизатора; упражнения с гирями и гантелями: подъем, выжимание, толчок, сгибание рук, приседание, прием горизонтального положения и возврат в исходное положение; развитие силы мышц, выполняя броски партнера с его силовым сопротивлением; выполнение удержаний с сопротивлением партнера, выполнение болевых приемов с сопротивлением партнера, защита от удержаний с сопротивлением партнера, защита от болевых приемов с сопротивлением партнера.

### **1.5. Упражнения для развития гибкости.**

**Практика:** комплексы утренней гимнастики, маховые упражнения, висы, упражнения на растягивание мышц туловища: наклоны, прогибы, скручивание, упражнения на растягивание мышц рук: приведение рук к туловищу, заведение рук за туловище, выворачивание рук. упражнения на растягивание мышц ног: шпагат, скрещивание ног, сгибание ног под собственным весом, тяга ноги за голову; упражнения на растягивание мышц шеи: наклоны головы вперед, назад, в сторону, повороты головы в сторону. Упражнения йоговской гимнастики. Упражнения в парах. Упражнения славянской гимнастики.

### **1.6. Упражнения для развития быстроты.**

**Практика:** выполнение упражнений с максимальной скоростью, бег на короткие дистанции, броски и ловля мяча, подсечки мяча ногами, подвижные игры, элементы спортивных игр, упражнения с мячом, упражнения для развития быстроты со сменой поз для бросков, броски партнера на скорость, броски влево- вправо, броски вперед-назад.

### **1.7. Упражнения для развития ловкости**

**Практика:** упражнения с мячом, упражнения в парах, упражнения на смену положения тела, упражнения на смену поз для бросков, броски партнера вперед-назад с противодействием передвижением, броски партнера влево- вправо с противодействием передвижением; упражнения для развития ловкости: со сменой поз для приемов в борьбе лежа. Игра «Ленточка».

### **1.8. Упражнения для развития выносливости**

**Практика:** выполнение упражнений «до отказа», выполнение упражнений на время без снижения интенсивности, выполнение упражнений на разные группы мышц в заданное время с короткими промежутками отдыха,

выполнение упражнений за определенное время в круговом режиме, борьба в стойке со сменой нескольких партнеров, борьба в партере со сменой нескольких партнеров.

### **1.9. Акробатика.**

**Практика:** кувырок назад с захватом ног руками, кувырок вперед с захватом ног руками, кувырок в сторону с захватом ног руками, стойки на одной ноге и стойки на руках, на локтях, стойка на голове, переворот боком, кувырок через плечо вперед и назад, кувырок вперед после разбега и прыжка.

### **1.10. Спортивные игры.**

**Практика:** игра «Снайпер»: броски мяча в партнера с уклоном от попадания; игра «Касание»: касание заданной части тела партнера в условиях обоюдного сопротивления, игра «Возьми захват»: взятие заданного захвата в условиях обоюдного сопротивления; игра «Регбол»: игровая борьба за владение мячом; эстафеты: выполнение разных заданий попеременно; игра «Засаливание»: касание мячом партнера с его сопротивлением в движении; игра «Ленточка»: забрать у соперника ленточку, закрепленную на одежде, не отдав свою; футбол, ручной мяч: ведение и отбор мяча ногами и руками.

### **1.11. Контрольные нормативы по общефизической подготовке**

**Практика:** выполнение упражнений в тестовом режиме на силу, быстроту, гибкость, ловкость и выносливость.

## **2. Специальная физическая подготовка**

### **2.1. Общая и специальная физическая подготовка самбиста**

**Теория:** направленность общей и специальной физической подготовки самбиста. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.

### **2.2. Места занятий. Оборудование зала и инвентарь.**

**Теория:** технические требования к спортивному залу, оборудованию и инвентарю. Эксплуатация и сохранение. Форма самбиста. Её подготовка и уход за ней.

### **2.3. Врачебный контроль и самоконтроль.**

**Теория:** значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в школе самбо.

регулярный осмотр врачебно-спортивной комиссии (2 раза в год), осмотр спортивного врача перед соревнованиями, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, рост, динамометрия, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, показания и противопоказания к занятиям самбо.

#### **2.4. Техника падений.**

*Практика:* техника падений на бок и грудь, на спину и перекатом по спине через лопатку по диагонали: через правую лопатку на левое бедро и наоборот в другую сторону.

#### **2.5. Техника захватов.**

*Практика:* дистанции в самбо: без захвата, дальняя (захват рукавов), средняя ( в захвате за одежду на локтях), ближняя (захват за отворот куртки), вплотную (плотный захват, прижимая туловище партнера к своему); техника захватов: взятие заданного захвата, смена захвата. Техника освобождения от захватов с переходом на ответный захват. Захваты для конкретного приема.

#### **2.6. Техника передвижений.**

*Практика:* передвижение вперед, назад, в сторону, по кругу, передвижение приставным шагом, скрестным шагом.

#### **2.7. Упражнения на борцовском мосту**

*Практика:* подъем на борцовский мост из положения лежа на спине и возвращение в исходное положение (накаты на мосту), передвижение ногами вокруг головы, упор головой в ковер перед собой и ногами сзади (передний мост); переходы толчком ног с борцовского моста на передний мост.

#### **2.8. Подготовительные действия для удержаний.**

*Практика:* перевороты из положения партнера стоя на четвереньках. .  
Используемые захваты: шеи и руки партнера, двух рук, руки и ноги, одежды на спине и пояса. Подготовительные действия для удержаний: перевороты из положения партнера лежа ничком. Используемые захваты: руки и ноги, ноги и одежды на спине.

#### **2.9. Выведение из равновесия.**

*Практика:* действия для выведения из равновесия вперед и назад, вправо и влево. Толчок, рывок, тяга, повороты туловища, сближение с соперником.

#### **2.10. Имитационные упражнения**

*Практика:* выполнение изученных бросков самбо на воображаемом партнере.

#### **2.11. Упражнения с резиновым амортизатором.**

*Практика:* выполнение бросков с резиновым амортизатором вперед, назад, вправо, влево.

### **3. Техничко-тактические действия самбо**

#### **3.1. Общие понятия о технике самбо**

*Теория:* технический арсенал самбиста: броски, болевые приёмы, удержания. Терминология самбо.

#### **3.2. Краткий обзор развития самбо**

**Теория:** возникновение и развитие борьбы самбо. Сведения о развитии самбо в школе самбо имени В.В. Репина. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

### **3.3. Правила соревнований по самбо**

**Теория:** значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.

### **3.4. Удержание сбоку.**

**Практика:** техника выполнения, захваты за голову и рукав, за рукав двумя руками, за рукав одной рукой и упором другой рукой в шею, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.5. Удержание поперек.**

**Практика:** техника выполнения, захваты за рукав и шею, за рукав и ногу, за шею и ногу, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.6. Болевой прием: рычаг локтя**

**Практика:** положения партнера: лежа на спине, на груди, стоя на четвереньках, техника выполнения с помощью руки и ноги, с помощью двух рук и ног, захват руки и шеи, захват руки между ног, захват руки под плечо; подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.7. Болевой прием: узел плеча.**

**Практика:** положения партнера: лежа на спине, стоя на четвереньках, техника выполнения, захват руки двумя руками прямым и обратным хватом, захват руки ногой и рукой, захват руки двумя ногами; подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.8. Болевой прием: рычаг плеча:**

**Практика:** положения партнера: лежа на спине, на груди, стоя на четвереньках, техника выполнения, захват руки двумя руками прямым и обратным хватом, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.9. Бросок боковая подсечка**

**Практика:** техника выполнения, захваты за рукав. за отворот, за рукав и за отворот, за два рукава подготовительные действия, поза для сбрасывания, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.10. Бросок захватом бедра .**

**Практика:** техника выполнения, захват за отворот и бедро, подготовительные действия, поза для сбрасывания, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.11. Бросок зацепом голенью изнутри**

**Практика:** техника выполнения, захват за отворот и рукав. за два рукава, за рукав и бедро, подготовительные действия, поза для сбрасывания, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.12. Бросок: передняя подсечка.**

**Практика:** техника выполнения, захваты: за отворот и рукав, за два рукава, за одежду на спине и рукав, за рукав и бедро, подготовительные действия, поза для сбрасывания, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.13. Бросок через бедро**

**Практика:** техника выполнения, захват за туловище и рукав, за пояс и рукав, за отворот и за туловище; подготовительные действия, поза для сбрасывания, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.14. Бросок через спину с колен**

**Практика:** техника выполнения, захват за рукав и отворот, захват руки на плечо, за два рукава, подготовительные действия, поза для сбрасывания, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.15. Бросок: передняя подножка с колен: техника выполнения**

**Практика:** техника выполнения, захваты, подготовительные действия, поза для сбрасывания, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.16. Бросок: задняя подножка.**

**Практика:** техника выполнения, захваты: за отворот и рукав, за рукав и одежду на спине, за рукав и пояс, за два рукава; подготовительные действия, поза для сбрасывания, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.17. Техника защиты от ударов руками.**

**Практика:** уклоны, блокирующие действия, захваты.

### **3.18. Участие в соревнованиях**

**Практика:** участие в соревнованиях на первенстве группы, школы.

### **3.19. Контрольные нормативы по технической подготовке**

**Практика:** выполнение изученных приемов самбо на оценку.

### **3.20. Итоговое занятие.**

Подведение итогов за учебный год, индивидуальное задание на период каникул.

**Базовый уровень (2 года обучения)  
Учебно-тематический план**

Таблица 1.3.2

2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контрол я
		Всег о	Теори я	Практик а	
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>85</b>	<b>3</b>	<b>82</b>	
1.1	Введение. Гигиена. Техника безопасности.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт.	1	1	0	
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	0	
1.4	Развитие силы	16	0	16	
1.5	Развитие гибкости	14	0	14	
1.6	Развитие быстроты	12	0	12	
1.7	Развитие ловкости	12	0	12	
1.8	Развитие выносли- вости	12	0	12	
1.9	Акробатика	6	0	6	
1.10	Спортивные игры	8	0	8	
1.11	Контрольные нормативы по общефизической подготовке.	2	0	2	
<b>2</b>	<b>Специальная</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	

	<b>физическая подготовка</b>				
2.1	Общая и специальная физическая подготовка самбиста.	1	1	0	
2.2	Места занятий. Оборудование зала и инвентарь.	1	1	0	
2.3	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
2.4	Техника падений	4	0	4	
2.5	Техника захватов	4	0	4	
2.6	Техника передвижений	4	0	4	
2.7	Упражнения на борцовском мосту	4	0	4	
2.8	Подготовительные действия для удержаний	4	0	4	
2.9	Действия для выведения из равновесия	4	0	4	
2.10	Имитационные упражнения	8	0	8	
2.11	Упражнения с резиновым амортизатором	5	0	5	
<b>3</b>	<b>Технико-тактические действия самбо</b>	<b>91</b>	<b>3</b>	<b>88</b>	
3.1	Основы техники самбо.	1	1	0	

3.2	Краткий обзор развития самбо.	1	1	0	
3.3	Правила соревнований по самбо.	1	1	0	
3.4	Удержание верхом	6	0	6	
3.5	Удержание со стороны головы	6	0	6	
3.6	Болевой прием: ущемление ахиллова сухожилия	6	0	6	
3.7	Болевой прием: ущемление икроножной мышцы	6	0	6	
3.8	Бросок подсечка изнутри	6	0	6	
3.9	Бросок захватом двух ног	6	0	6	
3.10	Бросок через плечи с колен	6	0	6	
3.11	Бросок: подхват снаружи	6	0	6	
3.12	Бросок: передняя подножка	6	0	6	
3.13	Бросок через спину	6	0	6	
3.14	Бросок выведением из равновесия рывком	6	0	6	
3.15	Бросок выведением из равновесия толчком	6	0	6	
3.16	Бросок боковая подножка	6	0	6	
3.17	Техника защиты от	2	0	2	

	ударов ногами.				
3.18	Участие в соревнованиях.	4	0	4	
3.19	Контрольные нормативы по технической подготовке.	2	0	2	
3.20	Итоговое занятие	2	0	2	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	<b>207</b>	

## Содержание учебного плана 2-й год обучения

### 1. Общая физическая подготовка

#### 1.1. Введение. Техника безопасности. Гигиена.

##### *Теория:*

Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности на спортивном занятии. Гигиена при занятиях спортом: соблюдение спортивного режима, регулярность занятий и отдыха, гигиена спортивной одежды и обуви, следить за чистотой кожи, волос, ногтей, полости рта, носа, ушей.

#### 1.2. Физическая культура и спорт.

*Теория:* физическая культура и спорт как средства воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

#### 1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

*Теория:* преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их назначение, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища.

#### 1.4. Упражнения для развития силы мышц.

*Практика:* упражнения с собственным весом для развития силы мышц кисти и предплечья: вис на перекладине, отжимание на пальцах от стены в наклоне, лазание на канате; упражнения для развития силы мышц шеи: упражнения на борцовском мосту, стойка на голове; упражнения для развития силы мышц рук и ног: подтягивание, отжимание, лазание на канате, армреслинг (борьба на руках), приседание на двух ногах, приседание на одной ноге, прыжки с места и с разбега, прыжки на одной ноге; упражнения

для развития силы мышц туловища: подъем ног и туловища из положений сидя, лежа и в висе на перекладине, прогибы туловища, лежа на груди, гимнастический мост; упражнения для развития силы с помощью резинового амортизатора; упражнения с гирями и гантелями: подъем, выжимание, толчок, сгибание рук, приседание, прием горизонтального положение и возврат в исходное положение; развитие силы мышц, выполняя броски партнера с его силовым сопротивлением; выполнение удержаний с сопротивлением партнера, выполнение болевых приемов с сопротивлением партнера, защита от удержаний с сопротивлением партнера, защита от болевых приемов с сопротивлением партнера.

### **1.5. Упражнения для развития гибкости.**

**Практика:** комплексы утренней гимнастики, маховые упражнения, висы, упражнения на растягивание мышц туловища: наклоны, прогибы, скручивание, упражнения на растягивание мышц рук: приведение рук к туловищу, заведение рук за туловище, выворачивание рук. упражнения на растягивание мышц ног: шпагат, скрещивание ног, сгибание ног под собственным весом, тяга ноги за голову; упражнения на растягивание мышц шеи: наклоны головы вперед, назад, в сторону, повороты головы в сторону. Упражнения йоговской гимнастики. Упражнения в парах. Упражнения славянской гимнастики.

### **1.6. Упражнения для развития быстроты.**

**Практика:** выполнение упражнений с максимальной скоростью, бег на короткие дистанции, броски и ловля мяча, подсечки мяча ногами, подвижные игры, элементы спортивных игр, упражнения с мячом, упражнения для развития быстроты со сменой поз для бросков, броски партнера на скорость, броски влево- вправо, броски вперед-назад.

### **1.7. Упражнения для развития ловкости**

**Практика:** упражнения с мячом, упражнения в парах, упражнения на смену положения тела, упражнения на смену поз для бросков, броски партнера вперед-назад с противодействием передвижением, броски партнера влево- вправос противодействием передвижением; упражнения для развития ловкости: со сменой поз для приемов в борьбе лежа. Игра «Ленточка».

### **1.8. Упражнения для развития выносливости**

**Практика:** выполнение упражнений «до отказа», выполнение упражнений на время без снижения интенсивности, выполнение упражнений на разные группы мышц в заданное время с короткими промежутками отдыха, выполнение упражнений за определенное время в круговом режиме, борьба в стойке со сменой нескольких партнеров, борьба в партере со сменой нескольких партнеров.

## **1.9. Акробатика.**

*Практика:* кувырок назад с захватом ног руками, кувырок вперед с захватом ног руками, кувырок в сторону с захватом ног руками, стойки на одной ноге и стойки на руках, на локтях, стойка на голове, переворот боком, кувырок через плечо вперед и назад, кувырок вперед после разбега и прыжка.

## **1.10. Спортивные игры.**

*Практика:* игра «Снайпер»: броски мяча в партнера с уклоном от попадания; игра «Касание»: касание заданной части тела партнера в условиях обоюдного сопротивления, игра «Возьми захват»: взятие заданного захвата в условиях обоюдного сопротивления; игра «Регбол»: игровая борьба за владение мячом; эстафеты: выполнение разных заданий попеременно; игра «Засаливание»: касание мячом партнера с его сопротивлением в движении; игра «Ленточка»: забрать у соперника ленточку, закрепленную на одежде, не отдав свою; футбол, ручной мяч: ведение и отбор мяча ногами и руками.

## **1.11. Контрольные нормативы по общефизической подготовке**

*Практика:* выполнение упражнений в тестовом режиме на силу, быстроту, гибкость, ловкость и выносливость.

## **2. Специальная физическая подготовка**

### **2.1. Общая и специальная физическая подготовка самбиста**

*Теория:* система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств самбистов на различных этапах их подготовки.

### **2.2. Места занятий. Оборудование зала и инвентарь.**

*Теория:* ковёр для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты. Обкладочные маты. Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы.

### **2.3. Врачебный контроль и самоконтроль.**

*Теория:* самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные - вес, рост, динамометрия, артериальное давление. Субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность. Показания и противопоказания к занятиям самбо.

### **2.4. Техника падений.**

*Практика:* техника падений на бок и грудь, на спину и перекатом по спине через лопатку по диагонали: через правую лопатку на левое бедро и наоборот в другую сторону.

### **2.5. Техника захватов.**

*Практика:* дистанции в самбо: без захвата, дальняя (захват рукавов), средняя ( в захвате за одежду на локтях), ближняя (захват за отворот куртки),

вплотную (плотный захват, прижимая туловище партнера к своему); техника захватов: взятие заданного захвата, смена захвата. Техника освобождения от захватов с переходом на ответный захват. Захваты для конкретного приема.

## **2.6. Техника передвижений.**

**Практика:** передвижение вперед, назад, в сторону, по кругу, передвижение приставным шагом, скрестным шагом.

## **2.7. Упражнения на борцовском мосту**

**Практика:** подъем на борцовский мост из положения лежа на спине и возвращение в исходное положение (накаты на мосту), передвижение ногами вокруг головы, упор головой в ковер перед собой и ногами сзади (передний мост); переходы толчком ног с борцовского моста на передний мост.

## **2.8. Подготовительные действия для удержаний.**

**Практика:** перевороты из положения партнера стоя на четвереньках. .  
Используемые захваты: шеи и руки партнера, двух рук, руки и ноги, одежды на спине и пояса. Подготовительные действия для удержаний: перевороты из положения партнера лежа ничком. Используемые захваты: руки и ноги, ноги и одежды на спине.

## **2.9. Выведение из равновесия.**

**Практика:** действия для выведения из равновесия вперед и назад, вправо и влево. Толчок, рывок, тяга, повороты туловища, сближение с соперником.

## **2.10. Имитационные упражнения**

**Практика:** выполнение изученных бросков самбо на воображаемом партнере.

## **2.11. Упражнения с резиновым амортизатором.**

**Практика:** выполнение бросков с резиновым амортизатором вперед, назад, вправо, влево.

# **3. Техничко-тактические действия самбо**

## **3.1. Основы техники самбо**

**Теория:** основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах, дистанциях, захватах, положениях в самбо. Биомеханики построения и проведения приёмов самбо. Равновесие, угол устойчивости, использование веса тела, сила инерции, сопротивление противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направление, использование усилий противника.

## **3.2. Краткий обзор развития самбо**

**Теория:**самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приёмов самбо, понятие о необходимой обороне.

### **3.3. Правила соревнований по самбо**

**Теория:**запрещённые приёмы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приёмов. Определение поединителя в схватке. Начало и конец схватки.

### **3.4. Удержание верхом.**

**Практика:**техника выполнения, захваты за шею, захват за пояс, захват ног партнера своими ногами, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.5. Удержание со стороны головы.**

**Практика:**техника выполнения, захваты за рукав и шею, за рукав и пояс,подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.6. Болевой прием: ущемление ахиллова сухожилия**

**Практика:**положения партнера: лежа на спине, на груди, стоя на четвереньках, техника выполнения с помощью рук и ног; подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.7. Болевой прием: ущемление икроножной мышцы.**

**Практика:**положения партнера: лежа на спине, стоя на четвереньках, техника выполнения, захват руки двумя руками прямым и обратным хватом, захват руки ногой и рукой, захват руки двумя ногами; подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.8. Бросок подсечка изнутри.**

**Практика:**техника выполнения, захваты за рукав. за отворот, за рукав и за отворот, за два рукава, подготовительные действия, поза для сбрасывания, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.9. Бросок захватом двух ног.**

**Практика:**техника выполнения, захваты за рукав и за отворот, за два рукава, подготовительные действия, поза для сбрасывания, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.10. Бросок через плечи с колен.**

**Практика:**техника выполнения, захват за отворот и бедро, подготовительные действия, поза для сбрасывания, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.11.Бросок: подхват снаружи**

*Практика:*техника выполнения, захват за отворот и рукав. за два рукава, за рукав и пояс, подготовительные действия, поза для сбрасывания, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.12. Бросок: передняя подножка.**

*Практика:*техника выполнения, захваты: за отворот и рукав, за два рукава, за одежду на спине и рукав, за рукав и бедро, подготовительные действия, поза для сбрасывания, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.13.Бросок через спину**

*Практика:*техника выполнения, захват за отворот и рукав, за два рукава, захват руки на плечо; подготовительные действия, поза для сбрасывания, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.14. Бросок выведением из равновесия рывком**

*Практика:*техника выполнения, захваты, подготовительные действия, поза для сбрасывания, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.15. Бросок выведением из равновесия толчком**

*Практика:*техника выполнения, захваты, подготовительные действия, поза для сбрасывания, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.16. Бросок: боковая подножка.**

*Практика:*техника выполнения, захваты: за отворот и рукав, за рукав и одежду на спине, за рукав и пояс; подготовительные действия, поза для сбрасывания, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба.

### **3.17.Техника защиты от ударов ногами.**

*Практика:* уклоны, блокирующие действия, захваты.

### **3.18.Участие в соревнованиях**

*Практика:* участие в соревнованиях на первенстве группы, школы.

### **3.19.Контрольные нормативы по технической подготовке**

*Практика:*выполнение изученных приемов самбо на оценку.

### **3.20. Итоговое занятие.**

Подведение итогов за учебный год, индивидуальное задание на период каникул.

## Учебный план 3-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контр оля
		Всего	Тео рия	Практ ика	
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>85</b>	<b>3</b>	<b>82</b>	
1.1	Введение. Гигиена. Техника безопасности	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт	1	1	0	
1.3	Строение и функции организма человека	1	1	0	
1.4	Упражнения для развития силы	16	0	16	
1.5	Упражнения для развития гибкости:	14	0	14	
1.6	Упражнения для развития быстроты	12	0	12	
1.7	Упражнения для развития ловкости	14	0	14	
1.8	Упражнения для развития выносливости	8	0	8	
1.9	Акробатика	8	0	8	
1.10	Спортивные игры	8	0	8	
1.11	Контрольные нормативы по общефизической подготовке	2	0	2	
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	0	

	самбиста				
2.2	Места занятий. Оборудова- ние зала и инвентарь	1	1	0	
2.3	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	0	
2.4	Техника падений:	4	0	4	
2.5	Техника захватов	4	0	4	
2.6	Техника передвижений	4	0	4	
2.7	Упражнения на борцовском мосту	5	0	5	
2.8	Подготовительные действия для удержаний	4	0	4	
2.9	Имитационные упражнения	4	0	4	
2.10	Действия для выведения из равновесия	2	0	4	
2.11	Упражнения с резиновым амортизатором	8	0	8	
<b>3</b>	<b>Технико-тактические действия самбо</b>	<b>91</b>	<b>3</b>	<b>88</b>	
3.1	Основы техники и тактики самбо	1	1	0	
3.2	Краткий обзор развития самбо	1	1	0	
3.3	Правила соревнований по самбо	1	1	0	
3.4	Удержание спиной	6	0	6	
3.5	Удержание со стороны ног	6	0	6	
3.6	Болевой прием: ущемление двуглавой мышцы плеча	6	0	6	
3.7	Болевой приём: рычаг колена	6	0	6	

3.8	Бросок: подхват изнутри	6	0	6	
3.9	Бросок через голову с упором стопой в живот	6	0	6	
3.10	Бросок через голову с подсадом голенью	6	0	6	
3.11	Бросок выседом снаружи	6	0	6	
3.12	Бросок выседом изнутри	6	0	6	
3.13	Бросок подсадом бедром сзади	6	0	6	
3.14	Обратный бросок через плечи с колен («Обратная мельница»)	6	0	6	
3.15	Бросок: боковая подсечка в темп шагов	6	0	6	
3.16	Комбинации приемов в борьбе стоя	6	0	6	
3.17	Комбинации приемов в борьбе лежа	2	0	2	
3.18	Участие в соревнованиях	4	0	4	
3.19	Контрольные нормативы по технической подготовке	2	0	2	
3.20	Итоговое занятие	2	0	2	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	<b>207</b>	

### Содержание учебного плана 3-й год обучения

#### 1. Общая физическая подготовка

##### 1.1. Введение. Техника безопасности. Гигиена.

###### *Теория:*

Правила поведения в учреждении. Правила техники безопасности на спортивном занятии. Гигиена при занятиях спортом: соблюдение спортивного режима, регулярность занятий и отдыха, гигиена спортивной одежды и обуви, следить за чистотой кожи, волос, ногтей, полости рта, носа, ушей.

## **1.2. Физическая культура и спорт.**

*Теория:* значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.

## **1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

*Теория:* основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения.

## **1.4. Упражнения для развития силы мышц.**

*Практика:* упражнения с собственным весом для развития силы мышц кисти и предплечья: вис на перекладине, отжимание на пальцах от стены в наклоне, лазание на канате; упражнения для развития силы мышц шеи: упражнения на борцовском мосту, стойка на голове; упражнения для развития силы мышц рук и ног: подтягивание, отжимание, лазание на канате, армреслинг (борьба на руках), приседание на двух ногах, приседание на одной ноге, прыжки с места и с разбега, прыжки на одной ноге; упражнения для развития силы мышц туловища: подъем ног и туловища из положений сидя, лежа и в вися на перекладине, прогибы туловища, лежа на груди, гимнастический мост; упражнения для развития силы с помощью резинового амортизатора; упражнения с гирями и гантелями: подъем, выжимание, толчок, сгибание рук, приседание, прием горизонтального положения и возврат в исходное положение; развитие силы мышц, выполняя броски партнера с его силовым сопротивлением; выполнение удержаний с сопротивлением партнера, выполнение болевых приемов с сопротивлением партнера, защита от удержаний с сопротивлением партнера, защита от болевых приемов с сопротивлением партнера.

## **1.5. Упражнения для развития гибкости.**

*Практика:* комплексы утренней гимнастики, маховые упражнения, висы, упражнения на растягивание мышц туловища: наклоны, прогибы, скручивание, упражнения на растягивание мышц рук: приведение рук к туловищу, заведение рук за туловище, выворачивание рук. упражнения на растягивание мышц ног: шпагат, скрещивание ног, сгибание ног под собственным весом, тяга ноги за голову; упражнения на растягивание мышц шеи: наклоны головы вперед, назад, в сторону, повороты головы в сторону. Упражнения йоговской гимнастики. Упражнения в парах. Упражнения славянской гимнастики.

## **1.6. Упражнения для развития быстроты.**

*Практика:* выполнение упражнений с максимальной скоростью, бег на короткие дистанции, броски и ловля мяча, подсечки мяча ногами, подвижные игры, элементы спортивных игр, упражнения с мячом, упражнения для

развития быстроты со сменой поз для бросков, броски партнера на скорость, броски влево- вправо, броски вперед-назад.

### **1.7. Упражнения для развития ловкости**

*Практика:*упражнения с мячом, упражнения в парах, упражнения на смену положения тела, упражнения на смену поз для бросков, броски партнера вперед-назад с противодействием передвижением, броски партнера влево- вправо с противодействием передвижением; упражнения для развития ловкости: со сменой поз для приемов в борьбе лежа. Игра «Ленточка».

### **1.8. Упражнения для развития выносливости**

*Практика:*выполнение упражнений «до отказа», выполнение упражнений на время без снижения интенсивности, выполнение упражнений на разные группы мышц в заданное время с короткими промежутками отдыха, выполнение упражнений за определенное время в круговом режиме, борьба в стойке со сменой нескольких партнеров, борьба в партере со сменой нескольких партнеров.

### **1.9. Акробатика.**

*Практика:*кувырок назад с захватом ног руками, кувырок вперед с захватом ног руками, кувырок в сторону с захватом ног руками, стойки на одной ноге и стойки на руках, на локтях, стойка на голове, переворот боком, кувырок через плечо вперед и назад, кувырок вперед после разбега и прыжка.

### **1.10. Спортивные игры.**

*Практика:*игра «Снайпер»: броски мяча в партнера с уклоном от попадания; игра «Касание»: касание заданной части тела партнера в условиях обоюдного сопротивления, игра «Возьми захват»: взятие заданного захвата в условиях обоюдного сопротивления; игра «Регбол»: игровая борьба за владение мячом; эстафеты: выполнение разных заданий попеременно; игра «Засаливание»: касание мячом партнера с его сопротивлением в движении; игра «Ленточка»: забрать у соперника ленточку, закрепленную на одежде, не отдав свою; футбол, ручной мяч: ведение и отбор мяча ногами и руками.

### **1.11. Контрольные нормативы по общефизической подготовке**

*Практика:*выполнение упражнений в тестовом режиме на силу, быстроту, гибкость, ловкость и выносливость.

## **2. Специальная физическая подготовка**

### **2.1. Общая и специальная физическая подготовка самбиста**

*Теория:*характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки самбистов.

### **2.2.Места занятий. Оборудование зала и инвентарь.**

*Теория:*тренировочные мешки, груши, борцовские манекены. Устройство, уход и ремонт. к спортивному залу, оборудованию и инвентарю.

### **2.3.Врачебный контроль и самоконтроль.**

*Теория:* понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Меры предупреждения перетренировки и переутомления.

### **2.4. Техника падений.**

*Практика:* техника падений на бок и грудь, на спину и перекатом по спине через лопатку по диагонали: через правую лопатку на левое бедро и наоборот в другую сторону.

### **2.5.Техника захватов.**

*Практика:* дистанции в самбо: без захвата, дальняя (захват рукавов), средняя ( в захвате за одежду на локтях), ближняя (захват за отворот куртки), вплотную (плотный захват, прижимая туловище партнера к своему); техника захватов: взятие заданного захвата, смена захвата.Техника освобождения от захватов с переходом на ответный захват. Захваты для конкретного приема.

### **2.6.Техника передвижений.**

*Практика:* передвижение вперед, назад, в сторону, по кругу, передвижение приставным шагом, скрестным шагом.

### **2.7. Упражнения на борцовском мосту**

*Практика:* подъем на борцовский мост из положения лежа на спине и возвращение в исходное положение (накаты на мосту), передвижение ногами вокруг головы, упор головой в ковер перед собой и ногами сзади(передний мост); переходы толчком ног с борцовского моста на передний мост.

### **2.8. Подготовительные действия для удержаний.**

*Практика:* перевороты из положения партнера стоя на четвереньках. . Используемые захваты: шеи и руки партнера, двух рук, руки и ноги, одежды на спине и пояса. Подготовительные действия для удержаний: перевороты из положения партнера лежа ничком.Используемые захваты: руки и ноги, ноги и одежды на спине.

### **2.9. Выведение из равновесия.**

*Практика:* действия для выведения из равновесия вперед и назад, вправо и влево. Толчок, рывок, тяга, повороты туловища, сближение с соперником.

### **2.10.Имитационные упражнения**

*Практика:* выполнение изученных бросков самбо на воображаемом партнере.

### **2.11. Упражнения с резиновым амортизатором.**

*Практика:* выполнение бросков с резиновым амортизатором вперед, назад, вправо, влево.

## **3. Техничко-тактические действия самбо**

### **3.1. Основы техники и тактики самбо**

**Теория:** понятие о тактике самбо. Определение понятия тактики. Тактические действия. Виды тактики: атакующая, оборонительная. Методы тактики: подавление, маневрирование, маскировка (вызов, угроза).

### **3.2. Краткий обзор развития самбо**

**Теория:** развитие единоборств в России, Древней Греции, Индии и Китае.

### **3.3. Правила соревнований по самбо**

**Теория:** участники соревнований, их права и обязанности.

### **3.4. Удержание со стороны ног**

**Практика:**

техника выполнения, захваты, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.5. Удержание спиной**

**Практика:**

техника выполнения, захваты, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.6. Болевой прием: ущемление ахиллова сухожилия**

**Практика:**

техника выполнения, захваты, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.7. Болевой прием: рычаг колена**

**Практика:**

техника выполнения, захваты, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.8. Бросок: подхват изнутри**

**Практика:**

техника выполнения, захваты, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.9. Бросок через голову с упором стопой в живот**

**Практика:**

техника выполнения, захваты, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.10. Бросок через голову с подсадом голенью**

**Практика:**

техника выполнения, захваты, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.11. Бросок выседом снаружи**

**Практика:**

техника выполнения, захваты, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.12.Бросок выседом изнутри**

#### ***Практика:***

техника выполнения, захваты, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.13. Бросок подсадом бедром сзади**

***Практика:***техника выполнения, захваты, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.14.Обратный бросок через плечи с колен («Обратная мельница»)**

***Практика:***техника выполнения, захваты, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.15. Бросок: боковая подсечка в темп шагов**

***Практика:***техника выполнения, захваты, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.16.Комбинации приемов в борьбе стоя**

***Практика:***техника выполнения, захваты , подготовительные действия, поза для сбрасывания, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.17.Комбинации приемов в борьбе лёжа**

***Практика:***техника выполнения: подхват снаружи и изнутри, захваты , подготовительные действия, поза для сбрасывания, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.18.Участие в соревнованиях**

***Практика:***техника выполнения, захваты , подготовительные действия, поза для сбрасывания, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.19.Контрольные нормативы по технической подготовке**

***Практика:****выполнение* изученных приемов самбо на оценку.

### **3.20. Итоговое занятие.**

Подведение итогов за учебный год, индивидуальное задание на период каникул.

## **Продвинутый уровень (2 года обучения)**

Таблица 1.3.4

### **Учебный план 4-й год обучения**

<b>№</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы</b>
----------	-------------------------------	-------------------------	--------------

п/п		Всего	Тео рия	Практ ика	аттестации/контр оля
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>83</b>	<b>3</b>	<b>80</b>	тестирование
1.1	Введение. Гигиена. Техника безопасности	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт	1	1	0	
1.3	Строение и функции организма человека	1	1	0	
1.4	Упражнения для развития силы	16	0	16	
1.5	Упражнения для развития гибкости:	14	0	14	
1.6	Упражнения для развития быстроты	12	0	12	
1.7	Упражнения для развития ловкости	12	0	12	
1.8	Упражнения для развития выносливости	8	0	8	
1.9	Акробатика	8	0	8	
1.10	Спортивные игры	8	0	8	
1.11	Контрольные нормативы по общефизической подготовке	2	0	2	
<b>2</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>3</b>	<b>39</b>	тестирование
2.1	Общая и специальная физическая подготовка самбиста	1	1	0	
2.2	Места занятий. Оборудование зала и инвентарь	1	1	0	
2.3	Врачебный контроль и	1	1	0	

	самоконтроль				
2.4	Техника падений:	4	0	4	
2.5	Техника захватов	4	0	4	
2.6	Техника передвижений	4	0	4	
2.7	Упражнения на борцовском мосту	4	0	4	
2.8	Подготовительные действия для удержаний	4	0	4	
2.9	Имитационные упражнения	7	0	7	
2.10	Действия для выведения из равновесия	4	0	4	
2.11	Упражнения с резиновым амортизатором	8	0	8	
<b>3</b>	<b>Технико-тактические действия самбо</b>	<b>91</b>	<b>3</b>	<b>88</b>	тестирование
3.1	Тактические действия в самбо	1	1	0	
3.2	Морально-волевая подготовка	1	1	0	
3.3	Правила соревнований по самбо	1	1	0	
3.4	Болевой прием: рычаг стопы	6	0	6	
3.5	Болевой прием: рычаг бедра	6	0	6	
3.6	Бросок: боковой переворот	6	0	6	
3.7	Бросок выведением из равновесия скручиванием	6	0	6	
3.8	Бросок: передний переворот	6	0	6	
3.9	Бросок через плечи («Мельница»)	6	0	6	
3.10	Бросок зацепом	6	0	6	

	одноименной ноги изнутри				
3.11	Подхват сзади («Отхват»)	6	0	6	
3.12	Бросок: задняя подсечка	6	0	6	
3.13	Бросок: задний переворот	6	0	6	
3.14	Совершенствование приемов из индивидуального комплекса	6	0	6	
3.15	Комбинации приемов в борьбе стоя	6	0	6	
3.16	Комбинации приемов в борьбе лежа	2	0	2	
3.17	Участие в соревнованиях	10	0	10	
3.18	Контрольные нормативы по технической подготовке	2	0	2	
3.19	Итоговое занятие	2	0	2	тестирование
	Итого:	216	9	207	

## Содержание учебного плана 4-й год обучения

### 1. Общая физическая подготовка

#### 1.1. Введение. Гигиена. Техника безопасности

*Теория:*

#### 1.2. Физическая культура и спорт.

*Теория:* единая спортивная всероссийская классификация и её значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования по самбо.

#### 1.3. Строение и функции организма человека.

*Теория:* сердце и сосуды. Предсердия и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты и лимфа.

#### 1.4. Упражнения для развития силы:

**Практика:**упражнения с собственным весом для развития силы мышц кисти и предплечья: вис на перекладине, отжимание на пальцах от стены в наклоне, лазание на канате; упражнения для развития силы мышц шеи: упражнения на борцовском мосту, стойка на голове; упражнения для развития силы мышц рук и ног: подтягивание, отжимание, лазание на канате, армреслинг ( борьба на руках), приседание на двух ногах, приседание на одной ноге, прыжки с места и с разбега,, прыжки на одной ноге; упражнения для развития силы мышц туловища: подъем ног и туловища из положений сидя, лежа и в вися на перекладине, прогибы туловища, лежа на груди, гимнастический мост; упражнения для развития силы с помощью резинового амортизатора; упражнения с гирями и гантелями: подъем, выжимание, толчок, сгибание рук, приседание, прием горизонтального положение и возврат в исходное положение;развитие силы мышц, выполняя броски партнера с его силовым сопротивлением; выполнение удержаний с сопротивлением партнера, выполнение болевых приемов с сопротивлением партнера, защита от удержаний с сопротивлением партнера, защита от болевых приемов с сопротивлением партнера.

#### **1.5. Упражнения для развития гибкости.**

**Практика:**комплексы утренней гимнастики, маховые упражнения, висы, упражнения на растягивание мышц туловища: наклоны, прогибы, скручивание, упражнения на растягивание мышц рук: приведение рук к туловищу, заведение рук за туловище, выворачивание рук. упражнения на растягивание мышц ног: шпагат, скрещивание ног, сгибание ног под собственным весом, тяга ноги за голову; упражнения на растягивание мышц шеи: наклоны головы вперед, назад, в сторону, повороты головы в сторону. Упражнения йоговской гимнастики. Упражнения в парах. Упражнения славянской гимнастики.

#### **1.6. Упражнения для развития быстроты.**

**Практика:**выполнение упражнений с максимальной скоростью, бег на короткие дистанции, броски и ловля мяча, подсечки мяча ногами, подвижные игры, элементы спортивных игр, упражнения с мячом, упражнения для развития быстроты со сменой поз для бросков, броски партнера на скорость, броски влево- вправо, броски вперед-назад.

#### **1.7. Упражнения для развития ловкости**

**Практика:**упражнения с мячом, упражнения в парах, упражнения на смену положения тела, упражнения на смену поз для бросков, броски партнера вперед-назад с противодействием передвижением, броски партнера влево- вправо с противодействием передвижением; упражнения для развития ловкости: со сменой поз для приемов в борьбе лежа. Игра «Ленточка».

## **1.8. Упражнения для развития выносливости**

**Практика:** выполнение упражнений «до отказа», выполнение упражнений на время без снижения интенсивности, выполнение упражнений на разные группы мышц в заданное время с короткими промежутками отдыха, выполнение упражнений за определенное время в круговом режиме, борьба в стойке со сменой нескольких партнеров, борьба в партере со сменой нескольких партнеров.

## **1.9. Акробатика.**

**Практика:** кувырок назад с захватом ног руками, кувырок вперед с захватом ног руками, кувырок в сторону с захватом ног руками, стойки на одной ноге и стойки на руках, на локтях, стойка на голове, переворот боком, кувырок через плечо вперед и назад, кувырок вперед после разбега и прыжка.

## **1.10. Спортивные игры.**

**Практика:** игра «Снайпер»: броски мяча в партнера с уклоном от попадания; игра «Касание»: касание заданной части тела партнера в условиях обоюдного сопротивления, игра «Возьми захват»: взятие заданного захвата в условиях обоюдного сопротивления; игра «Регбол»: игровая борьба за владение мячом; эстафеты: выполнение разных заданий попеременно; игра «Засаливание»: касание мячом партнера с его сопротивлением в движении; игра «Ленточка»: забрать у соперника ленточку, закрепленную на одежде, не отдав свою; футбол, ручной мяч: ведение и отбор мяча ногами и руками.

## **1.11. Контрольные нормативы по общефизической подготовке**

**Практика:** выполнение упражнений в тестовом режиме на силу, быстроту, гибкость, ловкость и выносливость.

## **2. Специальная физическая подготовка**

### **2. Специальная физическая подготовка**

#### **2.1. Общая и специальная физическая подготовка самбиста**

**Теория:** характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки самбистов.

#### **2.2. Места занятий. Оборудование зала и инвентарь.**

**Теория:** тренировочные мешки, груши, борцовские манекены. Устройство, уход и ремонт. к спортивному залу, оборудованию и инвентарю.

#### **2.3. Врачебный контроль и самоконтроль.**

**Теория:** понятие о спортивной форме, утомление и переутомление.

Меры предупреждения перетренировки и переутомления.

#### **2.4. Техника падений.**

**Практика:** техника падений на бок и грудь, на спину и перекатом по спине через лопатку по диагонали: через правую лопатку на левое бедро и наоборот в другую сторону.

## **2.5. Техника захватов.**

**Практика:** дистанции в самбо: без захвата, дальняя (захват рукавов), средняя ( в захвате за одежду на локтях), ближняя (захват за отворот куртки), вплотную (плотный захват, прижимая туловище партнера к своему); техника захватов: взятие заданного захвата, смена захвата. Техника освобождения от захватов с переходом на ответный захват. Захваты для конкретного приема.

## **2.6. Техника передвижений.**

**Практика:** передвижение вперед, назад, в сторону, по кругу, передвижение приставным шагом, скрестным шагом.

## **2.7. Упражнения на борцовском мосту**

**Практика:** подъем на борцовский мост из положения лежа на спине и возвращение в исходное положение (накаты на мосту), передвижение ногами вокруг головы, упор головой в ковер перед собой и ногами сзади(передний мост); переходы толчком ног с борцовского моста на передний мост.

## **2.8. Подготовительные действия для удержаний.**

**Практика:** перевороты из положения партнера стоя на четвереньках. .  
Используемые захваты: шеи и руки партнера, двух рук, руки и ноги, одежды на спине и пояса. Подготовительные действия для удержаний: перевороты из положения партнера лежа ничком.Используемые захваты: руки и ноги, ноги и одежды на спине.

## **2.9. Выведение из равновесия.**

**Практика:** действия для выведения из равновесия вперед и назад, вправо и влево. Толчок, рывок, тяга, повороты туловища, сближение с соперником.

## **2.10. Имитационные упражнения**

**Практика:** выполнение изученных бросков самбо на воображаемом партнере.

## **3. Техничко-тактические действия самбо.**

### **3.1. Тактические действия в самбо**

**Теория:** Тактика борца представляет собой своеобразный сценарий предстоящих соревнований, схваток. От способности борца принимать правильные решения, планировать свои действия в зависимости от складывающейся ситуации зависит в конечном итоге спортивный успех. Чтобы успешно составлять план действий, борцу нужны знания и опыт. Он должен уметь оценивать возможности свои и своих противников, иначе не сможет выбрать правильную тактику и реализовать ее.

### **3.2. Морально-волевая подготовка**

**Теория:** значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Средства и методы контроля за

степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Правила поведения самбиста в быту. Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательности тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки самбиста.

### **3.3. Правила соревнований по самбо**

*Теория:* возрастные группы. Спортивная квалификация. Весовые категории участников соревнований. Процедура взвешивания.

### **3.4. Болевой прием: рычаг стопы**

#### ***Практика:***

техника выполнения, захваты, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.5. Болевой прием: рычаг бедра**

#### ***Практика:***

техника выполнения, захваты, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.6. Бросок: боковой переворот**

#### ***Практика:***

техника выполнения, захваты, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.7. Бросок выведением из равновесия скручиванием**

#### ***Практика:***

техника выполнения, захваты, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.8. Бросок: передний переворот**

#### ***Практика:***

техника выполнения, захват за отворот и бедро, за рукав и бедро, за одежду на спине и бедро, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.9. Бросок через плечи («Мельница»)**

#### ***Практика:***

техника выполнения, захваты, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.10. Бросок зацепом одноименной ноги изнутри**

#### ***Практика:***

техника выполнения, захваты, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.11.Подхват сзади («Отхват»)**

#### ***Практика:***

техника выполнения, захваты, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.12. Бросок: задняя подсечка**

#### ***Практика:***

техника выполнения, захваты, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.13. Бросок: задний переворот**

#### ***Практика:***

техника выполнения, захваты, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.14.Совершенствование приемов из индивидуального комплекса**

#### ***Практика:***

техника выполнения, захваты, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.15. Комбинации приемов в борьбе стоя**

#### ***Практика:***

техника выполнения, захваты, подготовительные действия, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.16.Комбинации приемов в борьбе лежа**

#### ***Практика:***

техника выполнения, захваты , подготовительные действия, поза для сбрасывания, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.17.Участие в соревнованиях**

#### ***Практика:***

техника выполнения, захваты , подготовительные действия, поза для сбрасывания, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.18.Контрольные нормативы по технической подготовке**

#### ***Практика:***

Выполнение изученных приемов самбо на оценку.

### **3.19.Итоговое занятие.**

Подведение итогов за учебный год, индивидуальное задание на период каникул.

Таблица 1.3.5

**Учебный план5-й год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
1.2	Эмоционально- целевая подготовка	1	1	0	
1.3	Строение и функции организма человека	1	1	0	
1.4	Упражнения для развития силы	16	0	16	
1.5	Упражнения для развития гибкости	14	0	14	
1.6	Упражнения для развития быстроты	12	0	12	
1.7	Упражнения для развития ловкости	12	0	12	
1.8	Упражнения для развития выносливости	12	0	12	
1.9	Акробатика	6	0	6	
1.10	Спортивные игры	6	0	6	
1.11	Контрольные нормативы по общефизической подготовке	2	0	2	

	<b>ПОДГОТОВКА</b>				
2.1	Общая и специальная физическая подготовка самбиста	1	1	0	
2.2	Места занятий. Оборудование зала и инвентарь	1	1	0	
2.4	Техника падений	4	0	4	
2.5	Техника захватов	6	0	6	
2.6	Техника передвижений	4	0	4	
2.7	Упражнения на борцовском мосту	6	0	6	
2.8	Подготовительные действия для удержаний	4	0	4	
2.9	Действия для выведения из равновесия	4	0	4	
2.10	Упражнения с резиновым амортизатором	7	0	7	
2.11	Упражнения с манекеном	4	0	4	
3.1	Понятия о технике самбо и тактике самбо	1	1	0	

3.2	Морально-волевая подготовка	1	1	0	
3.3	Правила соревнований по самбо	1	1	0	
3.4	Болевой прием: узел бедра	6	0	6	
3.5	Бросок зацепом голенью снаружи	6	0	6	
3.11	Бросок: двойной подбив («Ножницы»)	6	0	6	
3.12	Совершенствование приемов из индивидуального комплекса	12	0	12	
3.14	Комбинации приемов в борьбе лежа	6	0	6	
3.15	Участие в соревнованиях	12	0	12	

3.16	Контрольные нормативы по технической подготовке	2	0	2	
3.17	Итоговое занятие	2	0	2	
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

## Содержание учебного плана

### 1. Общая физическая подготовка

#### 1.1. Введение. Гигиена. Техника безопасности

*Теория:* Правила поведения в учреждении. Техника безопасности при занятиях борьбой. Гигиена при занятиях спортом: личная гигиена, гигиена спортивной формы.

#### 2.2. Физическая культура и спорт.

*Теория:* успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены- победители олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы по видам спорта. Международные результаты самбистов.

#### 1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

*Теория:* сердце и сосуды. Предсердия и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты и лимфа.

#### 1.4. Упражнения для развития силы:

*Практика:* упражнения с собственным весом для развития силы мышц кисти и предплечья: вис на перекладине, отжимание на пальцах от стены в наклоне, лазание на канате; упражнения для развития силы мышц шеи: упражнения на борцовском мосту, стойка на голове; упражнения для развития силы мышц рук и ног: подтягивание, отжимание, лазание на канате, армреслинг ( борьба на руках), приседание на двух ногах, приседание на одной ноге, прыжки с места и с разбега, прыжки на одной ноге; упражнения для развития силы мышц туловища: подъем ног и туловища из положений сидя, лежа и в вися на перекладине, прогибы туловища, лежа на груди, гимнастический мост; упражнения для развития силы с помощью резинового амортизатора; упражнения с гирями и гантелями: подъем, выжимание, толчок, сгибание рук, приседание, прием горизонтального положение и возврат в исходное положение; развитие силы мышц, выполняя броски

партнера с его силовым сопротивлением; выполнение удержаний с сопротивлением партнера, выполнение болевых приемов с сопротивлением партнера, защита от удержаний с сопротивлением партнера, защита от болевых приемов с сопротивлением партнера.

### **1.5. Упражнения для развития гибкости.**

**Практика:** комплексы утренней гимнастики, маховые упражнения, висы, упражнения на растягивание мышц туловища: наклоны, прогибы, скручивание, упражнения на растягивание мышц рук: приведение рук к туловищу, заведение рук за туловище, выворачивание рук. упражнения на растягивание мышц ног: шпагат, скрещивание ног, сгибание ног под собственным весом, тяга ноги за голову; упражнения на растягивание мышц шеи: наклоны головы вперед, назад, в сторону, повороты головы в сторону. Упражнения йоговской гимнастики. Упражнения в парах. Упражнения славянской гимнастики.

### **1.6. Упражнения для развития быстроты.**

**Практика:** выполнение упражнений с максимальной скоростью, бег на короткие дистанции, броски и ловля мяча, подсечки мяча ногами, подвижные игры, элементы спортивных игр, упражнения с мячом, упражнения для развития быстроты со сменой поз для бросков, броски партнера на скорость, броски влево- вправо, броски вперед-назад.

### **1.7. Упражнения для развития ловкости**

**Практика:** упражнения с мячом, упражнения в парах, упражнения на смену положения тела, упражнения на смену поз для бросков, броски партнера вперед-назад с противодействием передвижением, броски партнера влево- вправо с противодействием передвижением; упражнения для развития ловкости: со сменой поз для приемов в борьбе лежа. Игра «Ленточка».

### **1.8. Упражнения для развития выносливости**

**Практика:** выполнение упражнений «до отказа», выполнение упражнений на время без снижения интенсивности, выполнение упражнений на разные группы мышц в заданное время с короткими промежутками отдыха, выполнение упражнений за определенное время в круговом режиме, борьба в стойке со сменой нескольких партнеров, борьба в партере со сменой нескольких партнеров.

### **1.9. Акробатика.**

**Практика:** кувырок назад с захватом ног руками, кувырок вперед с захватом ног руками, кувырок в сторону с захватом ног руками, стойки на одной ноге и стойки на руках, на локтях, стойка на голове, переворот боком, кувырок через плечо вперед и назад, кувырок вперед после разбега и прыжка.

### **1.10. Спортивные игры.**

**Практика:** игра «Снайпер»: броски мяча в партнера с уклоном от попадания; игра «Касание»: касание заданной части тела партнера в условиях обоюдного сопротивления, игра «Возьми захват»: взятие заданного захвата в условиях обоюдного сопротивления; игра «Регбол»: игровая борьба за владение мячом; эстафеты: выполнение разных заданий попеременно; игра «Засаливание»: касание мячом партнера с его сопротивлением в движении; игра «Ленточка»: забрать у соперника ленточку, закрепленную на одежде, не отдав свою; футбол, ручной мяч: ведение и отбор мяча ногами и руками.

### **1.11. Контрольные нормативы по общефизической подготовке**

**Практика:** выполнение упражнений в тестовом режиме на силу, быстроту, гибкость, ловкость и выносливость.

## **2. Специальная физическая подготовка**

### **2.1. Общая и специальная физическая подготовка самбиста**

**Теория:** характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки самбистов.

### **2.2. Места занятий. Оборудование зала и инвентарь.**

**Теория:** тренировочные мешки, груши, борцовские манекены. Устройство, уход и ремонт. к спортивному залу, оборудованию и инвентарю.

### **2.3. Врачебный контроль и самоконтроль.**

**Теория:** понятие о спортивной форме, утомление и переутомление.

Меры предупреждения перетренировки и переутомления.

### **2.4. Техника падений.**

**Практика:** техника падений на бок и грудь, на спину и перекатом по спине через лопатку по диагонали: через правую лопатку на левое бедро и наоборот в другую сторону.

### **2.5. Техника захватов.**

**Практика:** дистанции в самбо: без захвата, дальняя (захват рукавов), средняя ( в захвате за одежду на локтях), ближняя (захват за отворот куртки), вплотную (плотный захват, прижимая туловище партнера к своему); техника захватов: взятие заданного захвата, смена захвата. Техника освобождения от захватов с переходом на ответный захват. Захваты для конкретного приема.

### **2.6. Техника передвижений.**

**Практика:** передвижение вперед, назад, в сторону, по кругу, передвижение приставным шагом, скрестным шагом.

### **2.7. Упражнения на борцовском мосту**

**Практика:** подъем на борцовский мост из положения лежа на спине и возвращение в исходное положение (накаты на мосту), передвижение ногами вокруг головы, упор головой в ковер перед собой и ногами сзади(передний мост); переходы толчком ног с борцовского моста на передний мост.

## **2.8. Подготовительные действия для удержаний.**

**Практика:** перевороты из положения партнера стоя на четвереньках. .  
Используемые захваты: шеи и руки партнера, двух рук, руки и ноги, одежды на спине и пояса. Подготовительные действия для удержаний: перевороты из положения партнера лежа ничком. Используемые захваты: руки и ноги, ноги и одежды на спине.

## **2.9. Выведение из равновесия.**

**Практика:** действия для выведения из равновесия вперед и назад, вправо и влево. Толчок, рывок, тяга, повороты туловища, сближение с партнером.

## **2.10.Имитационные упражнения**

**Практика:** выполнение изученных бросков самбо на воображаемом партнере.

## **2.11.Упражнения с манекеном**

**Практика:** броски манекена.

# **3. Техника самбо**

## **3.1.Тактическиедействия в самбо.**

**Теория:** Тактика борца представляет собой своеобразный сценарий предстоящих соревнований, схваток. От способности борца принимать правильные решения, планировать свои действия в зависимости от складывающейся ситуации зависит в конечном итоге спортивный успех. Чтобы успешно составлять план действий, борцу нужны знания и опыт. Он должен уметь оценивать возможности свои и своих противников, иначе не сможет выбрать правильную тактику и реализовать ее.

## **3.2.Морально-волевая подготовка**

**Теория:** значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Правила поведения самбиста в быту. Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательности тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки самбиста.

## **3.3. Правила соревнований по самбо**

**Теория:** возрастные группы. Спортивная квалификация. Весовые категории участников соревнований. Процедура взвешивания.

## **3.4. Болевой прием: узел бедра**

**Практика:** партнер в положении лежа на спине. Захват руками и ногами ноги партнера.

### **3.5. Бросок зацепом голенью снаружи.**

**Практика:** захват за отворот и рукав, за одежду на спине и рукав. за пояс и рукав.

### **3.6.Бросок через грудь.**

**Практика:** захват за отворот и рукав, за одежду на спине и рукав. за пояс и рукав.

### **3.7. Бросок подсадом голенью спереди.**

**Практика:** захват за одежду на спине и рукав. за пояс и рукав.Подсад ногой между ног.

### **3.8. Бросок: двойной зацеп («Обвив»).**

**Практика:** захват за одежду на спине и рукав, за пояс и рукав. Обвив ноги голенью и стопой.

### **3.9. Бросок захватом за пятку.**

**Практика:** захват за отворот и рукав, за два рукава. Захват пятки прямым и обратным хватом.

### **3.10. Бросок зацепом стопой снаружи.**

**Практика** :захват за одежду на спине и рукав. Зацеп стопой подколенного сгиба партнера.

### **3.11.Бросок: двойной подбив («Ножницы»).**

**Практика:** захват отворота одной рукой, срезка ног партнера ногами в прыжке.

### **3.12.Совершенствование приемов из индивидуального комплекса.**

**Практика:** изучение вариантов бросков, контрприёмов.

### **3.13. Комбинации приемов в борьбе стоя.**

**Практика:** изучение комбинаций из изученных приёмов, чередование местами приёмов в комбинациях.

### **3.14.Комбинации приемов в борьбе лежа.**

**Практика:** переходы с одного удержания на другое, переходы с удержания на болевой приём, переходы с одного болевого приёма на другой.

### **3.15.Участие в соревнованиях**

**Практика:**

техника выполнения, захваты , подготовительные действия, поза для сбрасывания, техника защиты, комбинации с другими приемами, учебная борьба

### **3.16.Контрольные нормативы по технической подготовке**

**Практика:**

Выполнение изученных приемов самбо на оценку.

### 3.17.Итоговое занятие.

Подведение итогов за учебный год, индивидуальное задание на период каникул.

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

##### Предметные результаты

	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
<b>Знать</b>	Историю развития самбо; основные термины, приемы самбо;	О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при занятиях самбо, о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; о базовых элементах борьбы самбо об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;	О комбинациях приемов самбо,
<b>Уметь</b>	выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала	выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств; взаимодействовать с партнерами в процессе занятий самбо;	Самостоятельно формировать комплексы упражнений на развитие физических качеств и составлять комбинации приемов самбо;

		планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья	взаимодействовать с партнерами в процессе занятий самбо; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья
<b>Владеть</b>	техникой выполнения изученных приемов самбо, техникой базовых акробатических элементов, техникой правильного падения	техникой выполнения приемов самбо в условиях сопротивления соперника техникой акробатических элементов, техникой правильного падения	техникой выполнения приемов самбо в условиях сопротивления соперника техникой акробатических элементов, техникой применения приемов самбо в различных ситуациях

**Личностные результаты:**

заинтересованы в обучении самбо, проявляют ответственность, инициативность, лидерские качества, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

приобретают активную жизненную позицию и ведут здоровый образ жизни;

усваивают нормы и ценности общества;

адекватно воспринимают советы и предложения, а также оценку педагога, сверстников, родителей и других людей во время индивидуальных и групповых занятий.

**Метапредметные результаты:**

приобретают способность к творческому самовыражению и духовному развитию;

умеют принимать сложные решения, идти в «ногу со временем»;

вырабатывают привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время;

развивают гибкость и пластичность тела, быстроту реакции, выносливость, осваивают навыки равновесия, координации движений, двигательную активность

**Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий  
Календарный учебный график**

Позиции	Заполнить с учетом срока реализации ДООП
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	май

**Формы аттестации и оценочные материалы**

**Формами аттестации являются:**

- Тестирование физических и технических показателей
- Соревнования

Таблица 2.4.1

**Оценочные материалы**

Показатели качества реализации ДООП	Методики

Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ИЗУЧЕНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ РАБОТОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ (методика Е.Н.Степановой)</li> </ul>

### **Методические материалы**

#### **Методы обучения:**

- Словесный
- Наглядный

#### **Формы организации образовательной деятельности:**

- Индивидуально-групповая
- Групповая

#### **Педагогические технологии:**

- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология дистанционного обучения
- Здоровьесберегающая технология

#### **Тип учебного занятия:**

- Изучения и первичного закрепления новых знаний.
- комбинированные;
- освоения новых знаний;
- анализ полученных результатов;
- закрепления знаний, умений и навыков;
- применения полученных знаний в новых условиях.

#### **Дидактические материалы:**

- Раздаточные материалы по основным разделам программы;
- Инструкции

#### **Воспитательные компоненты**

### **ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ВОСПИТАНИЯ**

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является: самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде<sup>1</sup>

### **Задачи:**

*изучить интересы и запросы обучающихся, их способности и желания участвовать в общественной и социокультурной жизни АКДТДиМ;*

*воспитывать чувства гордости и уважения за свою семью, коллектив, край, страну через проведение значимых мероприятий патриотической направленности;*

*воспитывать добросовестное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к общественным поручениям;*

*содействовать формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей;*

Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):

**для программ физкультурно-спортивной направленности:**

*✓ понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;*

*✓ формирование навыков безопасного поведения;*

*✓ формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;*

---

<sup>1</sup>Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2

- ✓ *формирование стремления к соблюдению норм спортивной этики;*
- ✓ *воспитание уважения к старшим, наставникам;*
- ✓ *формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;*
- ✓ *осознание ценности физической культуры, эстетики спорта;*
- ✓ *развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;*
- ✓ *формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе и др.*

## **ВИДЫ, ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Модуль «Взаимодействие с родителями»**

В качестве одной из целей, стоящей перед педагогом, является необходимость осуществления психолого-педагогической поддержки семьи и повышение педагогической компетентности родителей, психологического сопровождения развития ребенка в условиях семьи и образовательного учреждения. Успешное достижение обозначенной цели возможно при условии выбора оптимальных форм взаимодействия с родителями по вопросам обучения и воспитания ребенка. Для достижения высоких результатов необходимо объединять усилия педагогов и родителей. Создание союза: педагог - дети - родители - один из задач, стоящих перед педагогическим коллективом школы спортивного чирлидинга «Флай»

Задача: обеспечить согласованность позиций семьи и образовательного учреждения для более эффективного достижения цели воспитания.

Работа с родителями (законными представителями) направлена на:  
 формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни;

привлечение родительской общественности к управлению образовательной организацией (родительские комитеты), к совместной реализации воспитательных программ и проектов.

Взаимодействие с родительской общественностью осуществляется в разных формах:

родительские собрания, совместные мастер-классы, поездки на соревнования, фестивали;

помощь в организации воспитательных мероприятий, изготовление сценических костюмов, индивидуальные консультации, совместные тренировки.

Действенными формами работы в данном направлении воспитательной деятельности стали мероприятия, направленные на повышение авторитета семейных отношений, на развитие диалога поколений, на совместное решение задач, такие как:

На уровне учреждения:

общие родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся;

организация праздников для семей обучающихся;

социальные сети и чаты, в которых обсуждаются интересующие родителей (законных представителей) вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации педагогов;

завершение учебного года ежегодным отчетным концертом.

На уровне детского объединения:

регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения в целом;

организация мероприятий в детском объединении для родителей, педагогов и детей для совместного проведения досуга и общения;

проведение творческих мастер-классов для родителей и обучающихся;

организация родительских собраний в детских объединениях, в повестку дня которых включены основные организационные вопросы работы: предупреждение детского травматизма, основы безопасности, профилактика правонарушений, проведение массовых мероприятий, знакомство с нормативными документами, законами, традициями.

На индивидуальном уровне:

работа специалистов по запросу родителей для решения конфликтных ситуаций;

помощь со стороны родителей в подготовке и проведении массовых мероприятий воспитательной направленности;

индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.

### *План воспитательной работы*

<i>№</i>	<i>Дата</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Аудитория/ площадка</i>	<i>Ответственный/ модератор</i>
2	<i>В течении года</i>	<i>Семейная среда</i>	<i>дворец</i>	<i>Руководитель объединения</i>
4	<i>декабрь</i>	<i>Новый год</i>	<i>дворец</i>	<i>Руководитель объединения</i>
5	<i>октябрь</i>	<i>Гостевание</i>	<i>дворец</i>	<i>Руководитель объединения</i>

## Иные компоненты

### Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)

## Информационные ресурсы и литература

*Для педагога:*

1. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.

2. Рудман Д. Л. «Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение», 1982 г.

3. Рудман Д. Л. «Самбо. Техника борьбы лёжа. Защита», 1983 г.

4. «Система самбо», А.А. Харлампиев. –М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.

5. Турин Л.Б. «Самбо», 1978.

6. Чумаков Е. М. «Сто уроков самбо», 2002 г.

7. Чумаков Е.А. «Физическая подготовка борца», 1996 г.

8. Чумаков Е. М. «Борьба самбо», В. М. Андреев, Е. М. Чумаков. М. «Физкультура и спорт», 1967.

9. Чумаков Е. М. «Тактика борца- самбиста». –М. «Физкультура и спорт», 1976.

*Для обучающихся:*

1. Лукашёв М. Н. «10 тысяч путей к победе», 1982.
2. Лукашёв М.Н. «Родословная самбо», 1986 г.
3. Лукашёв М.Н. «Слава былых чемпионов», 1976.
4. Рудман Д. Л. «Самбо. Техника борьбы лёжа, Нападение».
5. Рудман Д. Л. «Самбо. Техника борьбы лёжа, Защита».
6. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгминас. М.: «Физкультура и спорт», 1991
7. Чумаков Е. М. «Сто уроков самбо».М.: «Физкультура и спорт», 2002 г.
8. «Система самбо», А.А. Харлампиев. –М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.
9. С.А. Преображенский. « Борьба- занятие мужское». М.- .: «Физкультура и спорт», 1983.