

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ушаковская СОШ»

«Утверждено»
директор
МБОУ «Ушаковская СОШ»
Иванова Т.Г.
Приказ № 67 от 2020г.



«Согласовано»

Педагог дополнительного
образования

Пермякова Г.Н.  2020г.

«Рассмотрено»

На МО классных
руководителей

Руководитель МО:



Рабочая программа
Дополнительного образования
«Самбо»

Тип программы: модифицированная

Направление: спортивное

Руководитель: Шестаков Станислав Александрович

Кол-во обучающихся: 15-25 человек, 10-17 лет

Срок реализации: 3 года

Кол-во часов: 6 часов в неделю, 204 часа в год

Год составления программы: 2020г.

2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Общая характеристика программы «Самбо»	4
Педагогическая целесообразность программы	5
Описание места программы «Самбо» в учебном плане	6
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Самбо»	7
Формы проведения и режим занятий	8
Средства обучения и воспитания	10
Критерии и способы определения результативности	11
Учебно-тематический план 1 года обучения	12
Учебно-тематический план 2 года обучения	13
Содержание программы 1-го года обучения	14
Содержание программы 2-го года обучения	19
Методическое обеспечение	23
Список литературы	24
Календарно-тематический план по борьбе самбо 1-го года обучения	25
Календарно-тематический план по борьбе самбо 2-го года обучения	35

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы. Среди многих видов боевых единоборств, практикуемых народами мира, самбо занимает особое место. Возникшее в нашей стране в 20-е гг. прошлого века, оно состоит из более чем 10 тыс. приемов из арсенала многих видов боевых искусств (джиу-джитсу, карате, айки-до, бокса и т.д.) и национальных видов борьбы (грузинской чигаобы, узбекской кураш, якутской хапсагай, русской поясной, славяно-горицкой борьбы и т.п.). Не подавляя их национального своеобразия, оно включило технику этих видов в свой арсенал.

Сейчас борьба самбо (спортивный раздел самбо) - международный вид спорта признанный ФИЛА (Международная федерация любителей борьбы). С конца 90-х гг. прошлого века в России проводятся соревнования и по боевому самбо.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Нельзя сбрасывать со счетов и то, что для каждого из нас существует вероятность встречи с наглым хулиганом, бандитом, вымогателем или насильником. Действующие в Российской Федерации законы дают право каждому активно защищаться от преступных посягательств. Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а так же тех кому эта помощь может потребоваться. Что привлекает в занятиях самбо? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа дополнительного образования по САМБО актуальна, поскольку выполняет социальный заказ на формирование целостной личности, обладающей широким кругозором, запасом необходимых ценностных ориентиров, без которых невозможно органичное существование человека в окружающем мире. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях, в нашем случае – кружка «САМБО» - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений.

Особое внимание в программе уделяется внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

По уровню освоения – общеразвивающая.

По форме организации содержания – однопрофильная.

По продолжительности обучения 2 года.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

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

- Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы"

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ Минздрава РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Цель программы: обеспечение целостного физкультурно-спортивного образования, воспитания и развития личности, через освоение программы «САМБО»; оздоровление, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей и подростков.
2. Привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом, предоставление возможности приобщения к миру большого спорта.
3. Социальная адаптация детей и подростков, решение проблем «трудных детей».
4. Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения, подготовка к службе в армии.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ «САМБО»

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта основного общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура».

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Самбо» предназначена для обучающихся 1-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся, она рассчитана на проведение 6 часов в неделю.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация

данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Основной показатель реализации программы «Самбо» - это стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Распределение тренировочного времени производится с учётом структуры тренировочного процесса – 45 мин и обязательный перерывом 15 мин., который способствует предотвращению состояний переутомления обучающихся.

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределяется по годам обучения на основе принципа постепенного увеличения трудности в соответствии с уровнем общей физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по общей физической подготовке (ОФП) являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения специальной физической подготовки (СФП) физической развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств самбиста, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний,

умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРОГРАММЫ «САМБО» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Программа внеурочной деятельности «Самбо» предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В процессе освоения программы «Самбо» у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания МБОУ «Ушаковская СОШ». Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по самбо различного масштаба.

Общее количество часов в учебный год (34 недели) – 204 часа.

Количество часов в неделю – 6 часов

Периодичность занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Кружок САМБО охватывает учащихся с 1 по 11 класс.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «САМБО»

Личностные результаты изучения самбо заключаются:

- 1) в укреплении и оздоровлении организма ребёнка, в стремлении к активной деятельности;
- 2) в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;
- 3) в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;
- 4) в овладении навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире, повышение успеваемости в процессе обучения.

Метапредметные результаты проявляются в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности в области физической культуры и спорта:

- 1) практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и освобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 2) владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

Предметные результаты освоения самбо отражают:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умений и навыках для физического, социального и психологического здоровья, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека;
- 2) о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности самбо.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в самбо;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям.

В области эстетической культуры:

– умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

– умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

– владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

– владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений системы упражнений самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Занятия по данной образовательной программе проводятся три раза в неделю по два часа с детьми прошедшими медицинское обследование и получившими допуск врача к занятиям самбо.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, восстановительные мероприятия, показательных выступлениях. Занятия подразделяются на типы: учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных самбистов. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих самбистов, турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удастся сформировать у самбистов соревновательный опыт.

На занятиях применяются следующие методы обучения: практические, словесные, наглядные. Выбор методов зависит от возраста обучающихся в группе, уровня их подготовки и опыта, от содержания занятий. Так, на занятиях 1-го года обучения ведущим методом является инструктирование. На занятиях остальных групп обучения–

дифференцированный подход. Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения. В ходе группового занятия проводится индивидуальная работа.

Общеразвивающие и специальные упражнения и упражнения из других видов спорта используются с учетом погодных и местных условий и материально технической базы.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.

Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия. При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу.

Распределение времени по частям занятия в зависимости от его типа (мин)

Часть занятия	Тип занятия			
	учебное	учебно-тренировочное	тренировочное	контрольное
Вводно-подготовительная	30	25	20	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50	55	65	80
Заключительная	10	10	5	10
Итого	90	90	90	90

Вводно-подготовительная часть – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. Разминка состоит из двух частей – «разогревание» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность.

Основная часть характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного самбиста.

Заключительная часть обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию.

В процессе всего времени обучения обязательным фактором повышения мастерства обучающихся является их участие в соревнованиях различных уровней. Воспитательные

задачи решаются педагогом, как во время проведения занятий, так и в ходе соревнований и мероприятий досугового характера.

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

В основу обучения по данной программе положены общеизвестные дидактические принципы, которые дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения:

1) *сознательность и активность*, которые реализуются методами убеждения и разъяснения, поддержанием высокой мотивации к обучению и активным участием всех обучающихся в работе секции;

2) *наглядность* - педагог сам показывает упражнения и приёмы или просит показать их более взрослых и опытных спортсменов, использует наглядные пособия, кинограммы, видеозаписи, мультимедийные программы и учебники;

3) *систематичность и последовательность* обеспечивается регулярностью занятий, соблюдением правильной последовательности обучения, повторением и совершенствованием ранее изученного и соблюдением принципа перехода от простого к сложному;

4) *доступность и прочность* знаний, умений и навыков достигается соблюдением закономерностей возрастного развития учащихся, организации и осуществления тренировочного процесса в соответствии с уровнем их развития;

5) *принцип всестороннего развития личности* заключается в единстве физического воспитания с нравственным, эстетическим и гражданским (патриотическим).

В основе программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно уровень их развития позволяет достигнуть поставленных целей.

Средствами решения стоящих образовательных и развивающих задач являются:

- *строевые упражнения*: действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения;

- *общеразвивающие упражнения* для избирательного воздействия на определенные мышечные группы, которые выполняются в условиях различной опоры и в различных плоскостях пространства на месте и в движении: различные виды и способы ходьбы и бега, сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Это упражнения: для рук и плечевого пояса; для шеи; для ног и тазового пояса; для туловища; для всего тела; для формирования правильной осанки, на расслабление.

- *акробатические и гимнастические упражнения*: кувырки, перекуты, кульбиты, стойки и т.п., упражнения со скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами и другими отягощениями; упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах;

- *спортивные и подвижные игры, эстафеты*: баскетбол, футбол, регби на коленях на борцовском ковре с набивным мячом, подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний;

- *специальные подготовительные, координационные и развивающие упражнения*: страховка и самоконтроль при падениях, падение вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь с амортизацией руками, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера и через препятствие;

- *подвижные игры с элементами единоборств*: игры в касания, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции; игры на формирование умений осуществлять блокирующие захваты и освободиться от них; игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов; игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению; игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому; игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.д.);

- *простейшие виды борьбы, учебные и учебно-тренировочные схватки* различного характера решают задачи освоения и закрепления технических и тактических умений и навыков в условиях единоборства с соперником, воспитания необходимых физических и волевых качеств;

- *соревнования* дают возможность на практике применить полученные навыки.

Воспитательные задачи решаются в ходе непосредственной спортивной деятельности обучающихся: чётким исполнением указаний тренера и тренировочных заданий, строгим соблюдением требований безопасности и дисциплины на занятиях. Большое значение для решения воспитательных задач имеет участие обучающихся в соревнованиях. Они воспитывают смелость и решительность, волю и целеустремленность, стремление к победе.

КРИТЕРИИ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Способами проверки результатов обучения являются зачёты по умению выполнять изученные приёмы, тестирование основных и специальных физических качеств (сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке), выполнение условий и требований Единой всероссийской спортивной классификации, а также проверка полученных знаний по окончании соответствующей темы в форме опроса или беседы.

В течение учебного года проводятся анкетирование учащихся и родителей с целью выяснения удовлетворённости содержанием учебно-тренировочного процесса, мониторинг состояния здоровья обучающихся, родительские собрания, открытые занятия (тренировки) с приглашением родителей.

Основной формой проверки результатов является участие в соревнованиях. Только соревнования дают возможность на практике применить полученные знания, умения и навыки, воспитывают целеустремленность, смелость и решительность, приобщают к миру спорта, дают возможность получить спортивный разряд по самбо.

В конце учебного года подводятся итоги и анализ выполнения воспитательно-образовательных задач:

- 1) количество учащихся на начало и конец учебного года;
- 2) количество выбывших по различным причинам;
- 3) количество учащихся, поступивших в спортивные школы;
- 4) выполнение учебного плана и усвоение пройденного материала;
- 5) выполнение контрольных нормативов на начало и конец учебного года;
- 6) результаты участия в соревнованиях и выполнения условий и требований Единой всероссийской спортивной классификации;
- 7) участие в спортивно-массовых мероприятиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	
2.	Краткий обзор развития борьбы самбо	1	1	
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	
4.	Общие понятия о гигиене	1	1	
5.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	1	1	
6.	Морально-волевая подготовка	1	1	
7.	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	1	1	
8.	Правила соревнований	1	1	
9.	Места занятий. Оборудование и инвентарь	1	1	
10.	Общая физическая подготовка	81	1	80
11.	Специальная физическая подготовка	36	1	35
12.	Техническо-тактическая подготовка.	72	1	71
13.	Участие в соревнованиях	2		2
14.	Контроль-вступительные и контрольно-выпускные экзамены, выполнение контрольных нормативов	4		4
	ИТОГО:	204	12	192

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	
2.	Краткий обзор развития борьбы самбо	1	1	
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	
4.	Общие понятия о гигиене	0,5	0,5	
5.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	1	1	
6.	Морально-волевая подготовка	1	1	
7.	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	1	1	
8.	Правила соревнований. Их организация и проведение.	2	0,5	1,5
9.	Места занятий. Оборудование и инвентарь	0,5	0,5	
10.	Общая физическая подготовка	81	1	80
11.	Специальная физическая подготовка	36	1	35
12.	Техническо-тактическая подготовка.	72	1	71
13.	Участие в соревнованиях	2		2
14.	Контроль-вступительные и контрольно-выпускные экзамены, выполнение контрольных нормативов	4		4
	ИТОГО:	204	10,5	193,5

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека.

Последствия недостаточной двигательной активности. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.

Тема 2. Краткий обзор развития самбо.

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

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.

Тема 4. Общие понятия о гигиене.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.

Тема 5. Краткие сведения о физиологических основах тренировки Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование.

Тема 6. Морально-волевая подготовка.

Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.

Тема 7. Правила техники безопасности и предупреждение травматизма

Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой самбо. Понятие о травмах и их причинах.

Тема 8. Правила соревнований.

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

Тема 9. Места занятий. Оборудование и инвентарь

Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты. Обкладные маты.

Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы.

Тема 10. Общая физическая подготовка.

Теория. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.

Практика.

Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков

- Бег, ходьба, прыжки.
- Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны,
- вращения.
- Подвижные игры.
- Простейшие акробатические элементы
- Кувырок вперед.
- Кувырок назад.

- Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
- Стойка на лопатках.
- Гимнастический мост.
- Колесо.

Упражнения для развития основных физических качеств

Сила:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с. спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3X10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби. подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты

Тема 11. Специальная физическая подготовка.

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Практика.

Страховка и самоконтроль при падениях:

- Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
- падение с прыжка,
- падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,
- падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
- падение на спину кувырком в воздухе,
- падение кувырком вперед,
- падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед,

назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.

Упражнения на «борцовском мосту»

- перевороты на мосту

- вставание с моста
- в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
- вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;
- движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
- забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
- уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Упражнения с манекеном:

- поднимание;
- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.

Парные упражнения:

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

Тема 12. Техничко-тактическая подготовка.

Основы техники

Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Борьба стоя (броски)

- Задняя подножка.
- Задняя подножка с колена.
- Задняя подножка с падением.
- Задняя подножка под две ноги.
- Задняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Задняя подножка с захватом ноги изнутри.
- Задняя подножка на пятке.
- Передняя подножка с колена.
- Передняя подножка.

- Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Бросок рывком за пятку.
- Бросок рывком за пятку изнутри.
- Бросок рывком за руку и голень.
- Бросок с захватом двух ног.
- Бросок через бедро.
- Бросок через бедро с захватом головы с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо с колена.
- Бросок с захватом руки под плечо с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо.
- Бросок через голову.
- Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.
- Бросок через голову голенью между ног.
- Бросок через плечи («мельница»).
- Боковая подсечка.
- Боковая подсечка при движении противника вперед.
- Боковая подсечка при движении противника назад.
- Боковая подсечка противнику, встающему с колен.
- Боковая подсечка при движении противника в сторону.
- Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.
- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
- Боковая подсечка в темп шагов.
- Передняя подсечка.
- Передняя подсечка с падением.
- Передняя подсечка в колено.
- Зацеп изнутри.
- Зацеп стопой.
- Зацеп голенью и стопой (обвив).Обхват.
- Обхват с захватом ноги снаружи.
- Обхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.
- Выведение из равновесия с захватом рукавов.
- Подбив голенью.
- Вертушка.
- Подхват.
- Подхват изнутри.
- Подхват с захватом ноги снаружи.

Борьба лежа (переворачивание)

- Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание с захватом на рычаг.
- Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
- Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
- Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.

- Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
- Переворот косым захватом.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.
- Заваливание.
- Удержание
- Удержание сбоку.
- Удержание сбоку без захвата шеи.
- Обратное удержание сбоку.
- Удержание со стороны плеча.
- Удержание поперек.
- Удержание со стороны головы и захватом рук.
- Удержание со стороны ног.
- Удержание верхом.
- Удержание поперек с захватом головы.
- Удержание со стороны головы и пояса.
- Удержание со стороны ног с захватом из-под рук.
- Освобождения (уходя) от удержаний.

Болевые приемы

- Рычаг локтя через бедро.
- Узел ногой.
- Рычаг локтя при помощи плеча сверху.
- Рычаг локтя через предплечье.
- Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.
- Перегибание локтя при помощи ног сверху.
- Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо.
- Рычаг локтя при помощи туловища сверху.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.
- Узел поперек.
- Выкручивание плеча подниманием локтя.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке».
- Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).
- Рычаг колена между ног.
- Узел ноги ногой.
- Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами.
- Ущемление ноги (икроножной мышцы).
- Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

Тактическая подготовка

Игры в касания

Игры в касании проводятся в виде кратчайшего (10-15с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площадке ковра. Побеждает тот, кто раньше коснётся обусловленной части тела соперника.

Игры в касании формируют навыки активного, атакующего стиля нападения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования различных направлениях. Число игр зависит от:

- разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;
- используемых вариантов касания;
- различий в заданиях, стоящих перед партнёром.

3 группы игр с касание:

1-го порядка – партнёры получают одно и то же задание;

2-го порядка – с разными заданиями у партнёров;

3-го порядка – касание осуществляется двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременной в разных местах.

Необходимо постоянно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способов уравнивания сил соперников.

Тема 13. Участие в соревнованиях. Внутригрупповые соревнования

Тема 14. Контрольно-вступительные и контрольно-переводные экзамены, выполнение контрольных нормативов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Система физического воспитания Российской Федерации: ценности, миссия, цель, задачи, принципы, основные направления, средства, методы

Тема 2. Краткий обзор развития самбо.

Возникновение и развитие систем самозащиты (самбо) в России в 20-х годах XX века. Основоположники самбо: Спиридонов Виктор Афанасьевич, Ощепков Василий Сергеевич, Харлампиев Анатолий Аркадьевич.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания.

Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Тема 4. Общие понятия о гигиен.

Режим дня и питание самбиста Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

Тема 5. Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста.

Фазы формирования двигательных навыков.

Тема 6. Морально-волевая подготовка.

Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятия, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки самбиста.

Тема 7. Правила техники безопасности и предупреждение травматизма Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь

при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

Тема 8. Правила соревнований. Их организация и проведение

Участники соревнований, их права и обязанности.

Тема 9. Места занятий. Оборудование и инвентарь

Упрощенные ковры для самбо, их устройство, ремонт. Организация мест занятий в спортивных лагерях.

Тема 10. Общая физическая подготовка.

Теория. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.

Практика

Строевые упражнения

Общие подготовительные упражнения

Упражнения для развития основных физических качеств:

Сила:

- гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;
- упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

- легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места;
- гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.;
- спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

- спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера;
- гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

- легкая атлетика – челночный бег 3X10 м.;
- гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;
- спортивные игры – футбол, хоккей, регби;
- подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Тема 11. Специальная физическая подготовка.

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Практика.

□ Упражнения для развития специальных физических качеств:

Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Тема 12. Техничко-тактическая подготовка. *Техническая подготовка* Броски (борьба в стойке)

- Зацеп снаружи.
- Передняя подсечка с захватом ноги.
- Обратная «мельница».
- Зацеп пяткой изнутри.
- Передняя подножка с захватом руки и отворота.
- Бросок через бедро с ударом в подмышку.
- Бросок через бедро с захватом одежды на груди.
- Бросок захватом разноименных рук и бедра сбоку (боковой переворот).
- Бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча.
- Бросок с захватом ног с выносом их в сторону.
- Боковая подсечка с захватом руки и отворота.
- Бросок с захватом руки и одноименной голени.
- Бросок рывком за пятку.
- Задняя подножка с захватом ноги двумя руками.
- Зацеп стопой изнутри.
- Зацеп изнутри с заведением.
- Зацеп изнутри под одноименную ногу.
- Зацеп снаружи за дальнюю ногу.
- Зацеп стопой с падением.
- Боковой переворот.
- Передний переворот.
- Подсад бедром снаружи.
- «Мельница» с захватом руки, отворота.
- «Ножницы» под две и одну ногу.
- Защита от приемов и контрприемы.

Переворачивание (борьба лежа)

- Переворот с захватом руки и бедра.
- Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи.
- Переворот обратным «ключом».
- Переворот с захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги.
- Переворот с захватом ноги ногами.
- Переворот с захватом предплечья из-под плеча.

Удержания

- Удержание со стороны ног с захватом пояса.
- Удержание верхом с захватом отворота из-под рук.

- Удержание верхом без захвата рук.
- Удержание со стороны ног с захватом рук.

Болевые приемы

- Прямой узел плеча поперёк.
- Обратный узел плеча поперёк.
- Узел предплечьем вниз.
- Ущемление ахиллесова сухожилия захватом одноименной ноги.
- Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой.
- Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь к ногам противника.
- Ущемление икроножной мышцы через голень руками.
- Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги.
- Ущемление икроножной мышцы с загибом ноги бедрами.
- Защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Тактическая подготовка

Игры в блокирующие захваты.

В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу педагога стремится удержать его до конца схватки, а партнер стремится освободиться от захвата.

Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями. Дополнительными условиями могут являться вводные, что поражение присуждается также за:

- выход за пределы ограниченной площадки поединка;
- касание ковра чем-либо, кроме ступни;
- преднамеренное падение;
- попытку провести прием.

Для того, чтобы занимающиеся проявляли больше самостоятельности при поиске более рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники этих способов

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приёмов, контприёмов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие, контратакующие защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удержание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряется судьями. В этих играх так же, как и в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее:

- необходимо ввести запрет-«отпускать нельзя»;
- выход за пределы игровой площадки нельзя приравнивать к поражению;
- за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение – лишь 1, т.е. в два раза меньше.

Это методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

Тема 13. Участие в соревнованиях. Участие в внутригрупповых ,учрежденческих мероприятиях (соревнования, турниры, спартакиады).

Тема 14. Восстановительные мероприятия

На начальных этапах восстановление работоспособности происходит естественным путем, чередованием тренировочных дней и дней отдыха. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур, гигиенического закаливания, витаминизация с учетом сезонных изменений, режим дня и питание.

Тема 15. Контрольно-вступительные и контрольно-переводные экзамены, выполнение контрольных нормативов

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Электронные ресурсы:

- 1) Официальный сайт Всероссийской федерации самбо <http://www.sambo.ru/>;
- 2) Сайт "Всё о самбо" <http://www.allaboutsambo.ru/>;
- 3) «Самбо в школе», <http://www.sambo-v-shcole.ru/>;

2. Конспекты занятий, методические разработки, упражнения, тесты, материалы для проведения рассказов и бесед:

- 1) Обучение способам безопасного падения. Методическая разработка (Приложение 1);
- 2) Методика обучения базовой технике самбо (Приложение 2);
- 3) Методика определения объёма и интенсивности нагрузок на тренировочных занятиях (Приложение 3);
- 4) Упражнения для подготовительной части занятия (разминки) (Приложение 4);
- 5) Подвижные игры с элементами единоборств (Приложение 5);
- 6) Простейшие виды борьбы (Приложение 6);
- 7) Тесты для оценки уровня развития основных физических качеств (Приложение 7);
- 8) Планы - конспекты занятий (Приложение 8);
- 9) Требования к мерам безопасности на занятиях по самбо (Приложение 9);
- 10) Материалы бесед: "Что такое самбо?", "Основатели самбо", "Форма самбистов", "Методы развития силы" (Приложение 10).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (Утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 г. N 145
2. «Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР», утвержденной федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, под редакцией С. Е. Табакова, С. В. Подливаева, А. В. Конакова – М.; Советский спорт, 2005 год,
3. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2005.
4. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 2007..
5. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
6. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 2008.
7. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 2013.
8. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 2013.
9. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 2010.
10. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2006.
12. Программа дополнительного образования детей «Самбо» МБОУ ДОД Центр детского технического творчества г. Выкса. 2012г. Автор: педагог дополнительного образования Садковский Евгений Алексеевич
Для детей:
 1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 2010
 2. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.
 3. Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 2012
 4. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 2012
 5. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 2004

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО БОРЬБЕ САМБО 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов			Дата	
			Теория	Практика	Всего	По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1. Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. 2. ОФП	0,5		6		
2.	Техники и тактики борьбы. Самостраховка.	1. ОФП 2. Разучивание техники приёмов самостраховки при падениях на бок, на спину, грудь.	0,5	1,5 0,5 1			
3.	Изучение техники и тактики борьбы. Самостраховка.	1. ОФП 2. Освоение приёмов самостраховки, при падениях на бок, на спину, грудь	0,5	0,5 1			
4.	Изучение техники и тактики борьбы. Самостраховка.	1. ОФП 2. Освоение приёмов самостраховки, при падениях на бок, на спину, грудь		1 1	6		
5.	Профилактика травматизма на занятиях. Изучение техники и тактики борьбы. Броски.	1. Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях 2. ОФП. 3. Разучивание броска задняя подножка, и болевого приёма - ущемление ахиллесового сухожилия 4. Специальная физическая подготовка	0,5	2 1 0,5			
6.							
7.	Изучение техники и тактики борьбы. Броски.	1. ОФП 2. Разучивание броска передняя подножка и болевого приёмов рычаг локтя захватом между ног. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения передней и задней подножки.		1 1	6		
8.	Изучение техники и тактики борьбы. Броски.	1. ОФП. 2. Разучивание броска через бедро и болевого приёма - узел руки ногой, от удержания сбоку. Освоение приёмов страховки и са- мостраховки.		1 1			
9.		1.ОФП		1			

10.	Изучение техники и тактики борьбы. Броски, болевые приемы.	2. Разучивание броска зацепом изнутри, и болевого приёма - узел руки ногой от удержания сбоку. Освоение приёмов страховки и само страховки		1			
11.	Изучение техники и тактики борьбы. Броски, болевые приёмы.	1. Специальная физическая подготовка. 2. Освоение и совершенствование броска через бедро и броска зацепом изнутри, и болевого приёма - узел руки ногой, удержания сбоку.	1	1 2	6		
12.	Изучение техники и тактики борьбы. Страховка и само-страховка.	1. ОФП. 2. Освоение приёмов страховки и само страховки. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через бедро и броска зацепом изнутри.		1 1			
13.	Изучение техники и тактики борьбы. Страховка и само-страховка.	1. ОФП. 2. Освоение приёмов страховки и само страховки. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через бедро и броска зацепом изнутри.		1 1			
14.	Физическая культура и спорт в России. Изучение техники и тактики борьбы. Броски.	1. Теория. Физическая культура и спорт в России. 2. ОФП 3. Разучивание броска через плечо и болевого приема узел руки от удержания поперёк.	0,5	0,5 1	6		
15.	Изучение техники и тактики борьбы. Болевые приёмы	1. ОФП 2. Разучивание болевого приема со стойки - рычаг локтя ногой сверху		1 1			
16.	Изучение техники и тактики борьбы.	1. Специальная физическая подготовка. 2. Освоение броска через плечо и болевого приема со стойки. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через плечо и болевого приема со стойки.	0,5	0,5 1			
17.	Физическая культура и спорт в России. Изучение техники и тактики борьбы	1. Теория. Физическая культура и спорт в России. 2. Освоение ранее изученных бросков, удержаний и болевых приёмов. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через плечо и болевого приема со стойки.	0,5	1,5	6		
18.	Изучение техники и тактики борьбы: броски, удержание.	1. ОФП. 2. Освоение ранее изученных бросков, удержаний и болевых приёмов. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения передней и задней подножки.		1 1			
19.	Изучение техники и тактики борьбы:	1. Специальная физическая подготовка.		1			

	удержание, болевые приёмы.	2. Освоение ранее изученных бросков, удержаний и болевых приёмов. Схватки по правилам борьбы самбо		1			
20.	Изучение техники и тактики борьбы: Броски.	1. Специальная физическая подготовка. 2. Разучивание броска через плечо с коленей, удержание сбоку и удержание поперёк.		1 1	6		
21.	Изучение техники и тактики борьбы: броски, удержание.	1. ОФП. 2. Освоение броска через плечо с коленей, броска задняя подножка на пятке, удержание сбоку и удержание поперёк.		1 1			
22.	Изучение техники и тактики борьбы: броски, удержание.	1. ОФП 2. Разучивание броска задняя подножка на пятке, удержание сбоку и удержание поперёк. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через плечо с коленей, броска задняя подножка на пятке, удержание сбоку и удержание поперёк.		1 1			
23.	Изучение техники и тактики борьбы: перевороты, болевые приёмы.	1. ОФП. 2. Разучивание броска выведение из равновесия рывком. Освоение переворотов и болевого приёма рычаг локтя кувырком.		1 1	6		
24.	Изучение техники и тактики борьбы: перевороты, броски.	1. Специальная физическая подготовка. 2. Разучивание броска упором стопы в живот. Освоение переворотов и болевого приёма рычаг локтя кувырком.		1 1			
25.	Изучение техники и тактики борьбы: перевороты, броски.	1. Специальная физическая подготовка. 2. Разучивание броска упором стопы в живот. Освоение переворотов и болевого приёма рычаг локтя кувырком.		1 1			
26.	История и развитие борьбы в России и мире. Изучение техники и тактики борьбы: броски и болевые приёмы.	1. Теория. История и развитие борьбы в мире. 2. Разучивание броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска зацепом снаружи.	0,5	1,5	6		
27.	Изучение техники и тактики борьбы: броски и болевые приёмы.	1. Специальная подготовка 2. Разучивание броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье.		1 1			
28.	Изучение техники и тактики борьбы: болевые приёмы	1. ОФП. 2. Освоение броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье. Учебно-тренировочные		1 1			

		схватки с целью освоения болевого приёма рычаг локтя через предплечье.					
29.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы: захваты.	1. ОФП. 2. Освоение броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье.		1 1	6		
30.	Совершенствование техники и тактики борьбы: захваты.	1. Специальная подготовка 2. Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска с различными захватами.		1 1			
31.	Совершенствование техники и тактики борьбы: броски с различными захватами	1. ОФП. 2. Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска с различными захватами.		1 1	6		
32.	Совершенствование техники и тактики борьбы: броски с различными захватами	1. ОФП. 2. Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. Схватки по правилам борьбы самбо.		1 1			
33.	История и развитие спортивной борьбы в России и мире. Совершенствование техники и тактики борьбы	1. Теория. История и развитие спортивной борьбы в России. 2. Специальная подготовка 3. Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. Схватки по правилам борьбы самбо.	0,5	0,5 1			
34.	Освоение техники и тактики борьбы: ответные приёмы.	1. Специальная подготовка 2. Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. Освоение ответных бросков против передней и задней подножки зацепом снаружи.		1 1	6		
35.	Освоение техники и тактики борьбы: уходы от задержания.	1. ОФП.		2			
36.		2. Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. Освоение ответных бросков против передней и задней подножки зацепом снаружи. Уходы от удержаний. Схватки по правилам борьбы самбо.	1	1			
37.	Изучение техники и тактики борьбы: комбинации зацеп	1. Специальная подготовка		1 1			

		2. Освоение комбинаций зацеп на одноимённую ногу от броска передняя подножка, и задняя подножка от броска через бедро					
38.	Освоение техники и тактики борьбы: комбинации зацеп. Инструкторская и судейская практика	1. Освоение комбинаций зацеп на одноимённую ногу от броска передняя подножка, и задняя подножка от броска через бедро. 2. Инструкторская и судейская практика.		1 1	6		
39.	Техника безопасности. Освоение техники и тактики борьбы: комбинации зацеп.	1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. 2. ОФП 3. Освоение комбинаций зацеп на одноимённую ногу от броска передняя подножка, и задняя подножка от броска через бедро, ответных бросков от передней и задней подножки. Схватки по правилам борьбы самбо.	0,5	0,5 1			
40.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.	1. ОФП 2. Освоение комбинаций зацеп на одноимённую ногу от броска передняя подножка, и задняя подножка от броска через бедро, ответных бросков от передней и задней подножки.		1 1	6		
41.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Совершенствование техники и тактики борьбы.	1. Теория. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. 2. ОФП. 3. Освоение комбинаций зацеп на одноимённую ногу от броска передняя подножка, и задняя подножка от броска через бедро, ответных бросков от передней и задней подножки. Схватки по правилам борьбы самбо.	1	1 2			
42.							
43.	Совершенствование техники и тактики борьбы.	1. Специальная подготовка. 2. Освоение ранее изученной техники борьбы в учебно-тренировочных схватках.		1 1			
44.	Зачет по теоретической подготовке	1. Зачет по теоретической подготовке. 2. ОФП.	1	1	6		
45.	Совершенствование техники и тактики борьбы.	1. ОФП. 2. Освоение ранее изученной техники борьбы в стойке и партере		1 1			

46.	Совершенствование техники и тактики борьбы.	1. Специальная физическая подготовка 2. Освоение ранее изученной техники борьбы в учебно-тренировочных схватках.		1 1			
47.	Совершенствование техники и тактики борьбы.	1.ОФП. 2. Совершенствование ранее изученной техники борьбы в учебно- тренировочных схватках		1 1	6		
48.	Совершенствование техники и тактики борьбы.	1.ОФП. 2. Совершенствование ранее изученной техники борьбы в учебно- тренировочных схватках		1 1			
49.	Соревнования в возрастных группах	1. Участие в соревнованиях		2			
50.	Здоровый образ жизни.	1. Теория. ЗОЖ: гигиена, закаливание, питание и режим борца. 2. ОФП 3. Специальная физическая подготовка. 4. Разучивание приёма бросок упором голенью в грудь и болевого приёма рычаг локтя снаружи. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска упором голенью в грудь.	1	1 1 1	6		
51.	Изучение техники и тактики борьбы: бросок упором.						
52.	Изучение техники и тактики борьбы: бросок зацепом стопой	1. ОФП. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Разучивание приёма бросок зацепом стопой, и болевого приёма ущемление ахилесового сухожилия верхом.		1 1 2	6		
53.							
54.	Изучение техники и тактики борьбы: болевой приём ущемления ахилесового сухожилия верхом	1. Специальная физическая подготовка. 2. Разучивание приёма бросок зацепом стопой, и болевого приёма ущемление ахилесового сухожилия верхом. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска зацепом стопой, и болевого приёма ущемление ахилесового сухожилия верхом.		1 1	6		
55.	Изучение техники и тактики борьбы: приём броска: задняя подножка с захватом ноги	1. ОФП 2. Специальная подготовка. 3. Разучивание приёма бросок задняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление икроножной мышцы.		2 1 1	6		
56.							
57.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы: задняя	1. ОФП 2. Освоение приёма бросок задняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление икроножной мышцы. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска		1 1	6		

	подножка с захватом ноги.	задняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление икроножной мышцы.					
58.	Здоровый образ жизни.	1. Теория. ЗОЖ. Вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, токсических веществ) и их влияние на организм человека. 2. ОФП. 3. Специальная подготовка. 4. Освоение и совершенствование ранее изученных приёмов в тренировочных схватках	1	1	6		
59.	Изучение и совершенствование техники и тактики						
60.	Освоение и совершенствование техники и тактики						
61.	Изучение техники и тактики: приём: передняя подножка с захватом ноги.	1. ОФП. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Разучивание приёма передняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление ахилесового сухожилия верхом.		1	6		
62.	приём: передняя подножка с захватом ноги.						
63.	Изучение и совершенствование техники и тактики: приём: передняя подножка с захватом ноги.	1. Специальная физическая подготовка. 2. Освоение приёма передняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление ахилесового сухожилия верхом. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска передняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление икроножной мышцы.		1 1			
64.	Изучение техники и тактики борьбы: бросок через спину.	1. ОФП 2. Специальная физическая подготовка. 3. Разучивание и освоение броска через спину с захватом руки под плечо. Освоение удержаний и уходов от них.		1 1 2	6		
65.							
66.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы: бросок через спину, удержание	1. ОФП 2. Освоение броска через спину с захватом руки под плечо. Освоение удержаний и уходов от них. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через спину с захватом руки под плечо. Освоение удержаний и уходов от них.		1 1			
67.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Изучение техники и	1. Теория. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. 2. ОФП.	1				
68.							

	тактики борьбы: «мельница».	3. Разучивание и освоение броска «мельница». Освоение переворотов в партере		2	6		
69.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы: «мельница»	1. ОФП 2. Освоение броска «мельница». Освоение переворотов в партере. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска «мельница».		1 1			
70.	Совершенствование техники и тактики борьбы	1. ОФП. 2. Освоение и совершенствование ранее изученных приёмов в учебно-тренировочных схватках.		1 1	6		
71.	Совершенствование техники и тактики борьбы	1. ОФП. 2. Совершенствование броска через спину с захватом руки под плечо, броска «мельница», удержаний и уходов от них. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через спину с захватом руки под плечо, броска «мельница», удержаний и уходов от них.		2 2			
73.	Техника безопасности.	1. Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. 2. ОФП 3. Разучивание ответного броска задняя подножка на пятке от броска через бедро. Освоение болевых приёмов в партере. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через спину с захватом руки под плечо, броска «мельница», удержаний и уходов от них, болевых приёмов в партнере	0,5	1,5 2	6		
74.	Изучение техники и тактики борьбы: ответный бросок задней подножки на пятке.						
75.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы: техника в стойке	1. ОФП 2. Освоение ранее изученной техники в стойке и партере. Схватки по правилам борьбы самбо.		1 1			
76.	Планирование и контроль тренировки борца. Изучение техники и тактики борьбы: комбинации задняя подножка.	1. Теория. Планирование и контроль тренировки борца. 2. ОФП 3. Специальная подготовка. 4. Разучивание комбинации задняя подножка от броска через бедро.	1	1 1 1	6		
77.							
78.	Изучение и совершенствование	1. Освоение комбинации задняя подножка от броска через бедро стойке с партнером. Схватки по правилам борьбы самбо.		2			

	техники и тактики борьбы						
79.	Изучение и тактики борьбы: комбинации бросков	1. ОФП.		1	6		
80.		2. Специальная физическая подготовка. 3. Разучивание комбинации бросок зацепом изнутри от броска через плечо.		1 2			
81.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	1. Освоение комбинаций, ответных бросков, и болевых приёмов. Учебно -тренировочные схватки с целью освоения комбинаций, ответных бросков и болевых приёмов.		2			
82.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	1. ОФП.		1	6		
83.		2. Специальная физическая подготовка. 3. Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно -тренировочных схватках		1 2			
84.	Соревнования в возрастных группах	1. Участие в соревнованиях		2			
85.	Правила соревнований, их организация и проведение. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	1. Теория. Правила соревнований, их организация и проведение.	1		6		
86.		2. ОФП 3. Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно -тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и само страховки. Схватки по правилам борьбы самбо.		1 2			
87.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	1. Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно -тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и само страховки. Схватки по правилам борьбы самбо		2			
88.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	1. ОФП. 2. Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно -тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и само страховки		1 1	6		
89.	Совершенствование техники и тактики борьбы	1. ОФП		1			
90.		2. Специальная физическая подготовка. 3. Закрепление ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно -тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и само страховки. Схватки по правилам борьбы самбо..		1 2			

91.	Совершенствование техники и тактики борьбы	1. ОФП. 2. Отработка наиболее слабо изученных приёмов.		1 1			
92.	Установка перед соревнованиями, анализ проведенных соревнований. Совершенствование техники и тактики борьбы	1. Теория. Установка перед соревнованиями, анализ проведенных соревнований. 2. ОФП 3. Специальная физическая подготовка 4. Закрепление ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно -тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и самостраховки.	1	0,5 0,5 2	6		
93.							
94.	Совершенствование техники и тактики борьбы	1.Специальная физическая подготовка. 2. Отработка наиболее слабо изученных приёмов		0,5 1,5	6		
95.	Контрольные нормативы по СФП	1. Выполнение контрольных нормативов по специальной физиче- ской подготовке.		2			
96.	Совершенствование техники и тактики борьбы	1.Специальная физическая подготовка. 2. Отработка наиболее слабо изученных приёмов		0,5 1,5			
97.	Совершенствование техники и тактики борьбы	1. Теория. Моральная и специальная психическая подготовка. 2. ОФП. Освоение и совершенствование элементов акробатики. 3. Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и самостраховки	1	1 2	6		
98.							
99.	Совершенствование техники и тактики борьбы	1. Инструкторская и судейская практика. 2. Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и самостраховки.		1 1			
100.	Подготовка и сдача контрольно- выпускных экзаменов по ОФП.	1. Тренировка сдачи контрольно-выпускных нормативов. 2. Выполнение контрольно - выпускных нормативов.		4	6		
101.							
102.	Зачет по теоретической подготовке.	1. ОФП 2. Зачет по теоретической подготовке.	1	1			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО БОРЬБЕ САМБО 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов			Дата	
			Теория	Практика	Всего	По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1. Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. 2. ОФП	0,5		6		
2.	Техники и тактики борьбы. Самостраховка.	1. ОФП 2. Разучивание техники приёмов самостраховки при падениях на бок, на спину, грудь.	0,5	1,5 0,5 1			
3.	Изучение техники и тактики борьбы. Самостраховка.	1. ОФП 2. Освоение приёмов самостраховки, при падениях на бок, на спину, грудь	0,5	0,5 1			
4.	Изучение техники и тактики борьбы. Самостраховка.	1. ОФП 2. Освоение приёмов самостраховки, при падениях на бок, на спину, грудь		1 1	6		
5.	Профилактика травматизма на занятиях. Изучение техники и тактики борьбы. Броски.	1. Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях 2. ОФП. 3. Разучивание броска задняя подножка, и болевого приёма - ущемление ахиллесового сухожилия 4. Специальная физическая подготовка	0,5	2 1 0,5			
6.							
7.	Изучение техники и тактики борьбы. Броски.	1. ОФП 2. Разучивание броска передняя подножка и болевого приёмов рычаг локтя захватом между ног. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения передней и задней подножки.		1 1	6		
8.	Изучение техники и тактики борьбы. Броски.	1. ОФП. 2. Разучивание броска через бедро и болевого приёма - узел руки ногой, от удержания сбоку. Освоение приёмов страховки и самостраховки.		1 1			
9.	Изучение техники и тактики борьбы. Броски, болевые приемы.	1.ОФП		1 1			
10.							

		2. Разучивание броска зацепом изнутри, и болевого приёма - узел руки ногой от удержания сбоку. Освоение приёмов страховки и само страховки					
11.	Изучение техники и тактики борьбы. Броски, болевые приёмы.	1. Специальная физическая подготовка. 2. Освоение и совершенствование броска через бедро и броска зацепом изнутри, и болевого приёма - узел руки ногой, удержания сбоку.	1	1 2	6		
12.	Изучение техники и тактики борьбы. Страховка и само-страховка.	1. ОФП. 2. Освоение приёмов страховки и само страховки. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через бедро и броска зацепом изнутри.		1 1			
13.	Изучение техники и тактики борьбы. Страховка и само-страховка.	1. ОФП. 2. Освоение приёмов страховки и само страховки. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через бедро и броска зацепом изнутри.		1 1	6		
14.	Физическая культура и спорт в России. Изучение техники и тактики борьбы. Броски.	1. Теория. Физическая культура и спорт в России. 2. ОФП 3. Разучивание броска через плечо и болевого приема узел руки от удержания поперёк.	0,5	0,5 1			
15.	Изучение техники и тактики борьбы. Болевые приёмы	1. ОФП 2. Разучивание болевого приема со стойки - рычаг локтя ногой сверху		1 1			
16.	Изучение техники и тактики борьбы.	1. Специальная физическая подготовка. 2. Освоение броска через плечо и болевого приема со стойки. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через плечо и болевого приема со стойки.	0,5	0,5 1	6		
17.	Физическая культура и спорт в России. Изучение техники и тактики борьбы	1. Теория. Физическая культура и спорт в России. 2. Освоение ранее изученных бросков, удержаний и болевых приёмов. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через плечо и болевого приема со стойки.	0,5	1,5			
18.	Изучение техники и тактики борьбы: броски, удержание.	1. ОФП. 2. Освоение ранее изученных бросков, удержаний и болевых приёмов. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения передней и задней подножки.		1 1			
19.	Изучение техники и тактики борьбы:	1. Специальная физическая подготовка. 2. Освоение ранее изученных бросков, удержаний и болевых приёмов. Схватки по правилам борьбы самбо		1 1			

	удержание, болевые приёмы.						
20.	Изучение техники и тактики борьбы: Броски.	1. Специальная физическая подготовка. 2. Разучивание броска через плечо с коленей, удержание сбоку и удержание поперёк.		1 1	6		
21.	Изучение техники и тактики борьбы: броски, удержание.	1. ОФП. 2. Освоение броска через плечо с коленей, броска задняя подножка на пятке, удержание сбоку и удержание поперёк.		1 1			
22.	Изучение техники и тактики борьбы: броски, удержание.	1. ОФП 2. Разучивание броска задняя подножка на пятке, удержание сбоку и удержание поперёк. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через плечо с коленей, броска задняя подножка на пятке, удержание сбоку и удержание поперёк.		1 1	6		
23.	Изучение техники и тактики борьбы: перевороты, болевые приёмы.	1. ОФП. 2. Разучивание броска выведение из равновесия рывком. Освоение переворотов и болевого приёма рычаг локтя кувырком.		1 1			
24.	Изучение техники и тактики борьбы: перевороты, броски.	1. Специальная физическая подготовка. 2. Разучивание броска упором стопы в живот. Освоение переворотов и болевого приёма рычаг локтя кувырком.		1 1			
25.	Изучение техники и тактики борьбы: перевороты, броски.	1. Специальная физическая подготовка. 2. Разучивание броска упором стопы в живот. Освоение переворотов и болевого приёма рычаг локтя кувырком.		1 1	6		
26.	История и развитие борьбы в России и мире. Изучение техники и тактики борьбы: броски и болевые приёмы.	1. Теория. История и развитие борьбы в мире. 2. Разучивание броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска зацепом снаружи.	0,5	1,5			
27.	Изучение техники и тактики борьбы: броски и болевые приёмы.	1. Специальная подготовка 2. Разучивание броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье.		1 1			
28.	Изучение техники и тактики борьбы: болевые приёмы	1. ОФП. 2. Освоение броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье. Учебно-тренировочные		1 1			

		схватки с целью освоения болевого приёма рычаг локтя через предплечье.					
29.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы: захваты.	1. ОФП. 2. Освоение броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье.		1 1		6	
30.	Совершенствование техники и тактики борьбы: захваты.	1. Специальная подготовка 2. Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска с различными захватами.		1 1			
31.	Совершенствование техники и тактики борьбы: броски с различными захватами	1. ОФП. 2. Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска с различными захватами.		1 1			
32.	Совершенствование техники и тактики борьбы: броски с различными захватами	1. ОФП. 2. Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. Схватки по правилам борьбы самбо.		1 1		6	
33.	История и развитие спортивной борьбы в России и мире. Совершенствование техники и тактики борьбы	1. Теория. История и развитие спортивной борьбы в России. 2. Специальная подготовка 3. Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. Схватки по правилам борьбы самбо.	0,5	0,5 1			
34.	Освоение техники и тактики борьбы: ответные приёмы.	1. Специальная подготовка 2. Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. Освоение ответных бросков против передней и задней подножки зацепом снаружи.		1 1		6	
35.	Освоение техники и тактики борьбы: уходы от задержания.	1. ОФП.		2			
36.		2. Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. Освоение ответных бросков против передней и задней подножки зацепом снаружи. Уходы от удержаний. Схватки по правилам борьбы самбо.	1	1			
37.	Изучение техники и тактики борьбы: комбинации зацеп	1. Специальная подготовка		1 1			

		2. Освоение комбинаций зацеп на одноимённую ногу от броска передняя подножка, и задняя подножка от броска через бедро					
38.	Освоение техники и тактики борьбы: комбинации зацеп. Инструкторская и судейская практика	1. Освоение комбинаций зацеп на одноимённую ногу от броска передняя подножка, и задняя подножка от броска через бедро. 2. Инструкторская и судейская практика.		1 1	6		
39.	Техника безопасности. Освоение техники и тактики борьбы: комбинации зацеп.	1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. 2. ОФП 3. Освоение комбинаций зацеп на одноимённую ногу от броска передняя подножка, и задняя подножка от броска через бедро, ответных бросков от передней и задней подножки. Схватки по правилам борьбы самбо.	0,5	0,5 1			
40.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.	1. ОФП 2. Освоение комбинаций зацеп на одноимённую ногу от броска передняя подножка, и задняя подножка от броска через бедро, ответных бросков от передней и задней подножки.		1 1	6		
41.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Совершенствование техники и тактики борьбы.	1. Теория. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. 2. ОФП. 3. Освоение комбинаций зацеп на одноимённую ногу от броска передняя подножка, и задняя подножка от броска через бедро, ответных бросков от передней и задней подножки. Схватки по правилам борьбы самбо.	1	1 2			
42.							
43.	Совершенствование техники и тактики борьбы.	1. Специальная подготовка. 2. Освоение ранее изученной техники борьбы в учебно-тренировочных схватках.		1 1			
44.	Зачет по теоретической подготовке	1. Зачет по теоретической подготовке. 2. ОФП.	1	1	6		
45.	Совершенствование техники и тактики борьбы.	1. ОФП. 2. Освоение ранее изученной техники борьбы в стойке и партере		1 1			

46.	Совершенствование техники и тактики борьбы.	1. Специальная физическая подготовка 2. Освоение ранее изученной техники борьбы в учебно-тренировочных схватках.		1 1			
47.	Совершенствование техники и тактики борьбы.	1.ОФП. 2. Совершенствование ранее изученной техники борьбы в учебно- тренировочных схватках		1 1	6		
48.	Совершенствование техники и тактики борьбы.	1.ОФП. 2. Совершенствование ранее изученной техники борьбы в учебно- тренировочных схватках		1 1			
49.	Соревнования в возрастных группах	1. Участие в соревнованиях		2			
50.	Здоровый образ жизни. Изучение техники и тактики борьбы: бросок упором.	1. Теория. ЗОЖ: гигиена, закаливание, питание и режим борца. 2. ОФП 3. Специальная физическая подготовка. 4. Разучивание приёма бросок упором голенью в грудь и болевого приёма рычаг локтя снаружи. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска упором голенью в грудь.	1	1 1 1	6		
51.							
52.	Изучение техники и тактики борьбы: бросок зацепом стопой	1. ОФП. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Разучивание приёма бросок зацепом стопой, и болевого приёма ущемление ахилесового сухожилия верхом.		1 1 2	6		
53.							
54.	Изучение техники и тактики борьбы: болевой приём ущемления ахилесового сухожилия верхом	1. Специальная физическая подготовка. 2. Разучивание приёма бросок зацепом стопой, и болевого приёма ущемление ахилесового сухожилия верхом. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска зацепом стопой, и болевого приёма ущемление ахилесового сухожилия верхом.		1 1			
55.	Изучение техники и тактики борьбы: приём броска: задняя подножка с захватом ноги	1. ОФП 2. Специальная подготовка. 3. Разучивание приёма бросок задняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление икроножной мышцы.		2 1 1	6		
56.							
57.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы: задняя	1. ОФП 2. Освоение приёма бросок задняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление икроножной мышцы. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска		1 1			

	подножка с захватом ноги.	задняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление икроножной мышцы.					
58.	Здоровый образ жизни. Изучение и совершенствование техники и тактики	1. Теория. ЗОЖ. Вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, токсических веществ) и их влияние на организм человека. 2. ОФП. 3. Специальная подготовка. 4. Освоение и совершенствование ранее изученных приёмов в тренировочных схватках	1	1 1 1	6		
59.							
60.							
61.	Изучение техники и тактики: приём: передняя подножка с захватом ноги.	1. ОФП. 2. Специальная физическая подготовка. 3. Разучивание приёма передняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление ахилесового сухожилия верхом.		1 1 2	6		
62.							
63.	Изучение и совершенствование техники и тактики: приём: передняя подножка с захватом ноги.	1. Специальная физическая подготовка. 2. Освоение приёма передняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление ахилесового сухожилия верхом. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска передняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление икроножной мышцы.		1 1			
64.	Изучение техники и тактики борьбы: бросок через спину.	1. ОФП 2. Специальная физическая подготовка. 3. Разучивание и освоение броска через спину с захватом руки под плечо. Освоение удержаний и уходов от них.		1 1 2	6		
65.							
66.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы: бросок через спину, удержание	1. ОФП 2. Освоение броска через спину с захватом руки под плечо. Освоение удержаний и уходов от них. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через спину с захватом руки под плечо. Освоение удержаний и уходов от них.		1 1			
67.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Изучение техники и	1. Теория. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. 2. ОФП.	1	1			
68.							

	тактики борьбы: «мельница».	3. Разучивание и освоение броска «мельница». Освоение переворотов в партере		2	6		
69.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы: «мельница»	1. ОФП 2. Освоение броска «мельница». Освоение переворотов в партере. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска «мельница».		1 1			
70.	Совершенствование техники и тактики борьбы	1. ОФП. 2. Освоение и совершенствование ранее изученных приёмов в учебно-тренировочных схватках.		1 1	6		
71.	Совершенствование техники и тактики борьбы	1. ОФП. 2. Совершенствование броска через спину с захватом руки под плечо, броска «мельница», удержаний и уходов от них. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через спину с захватом руки под плечо, броска «мельница», удержаний и уходов от них.		2 2			
73.	Техника безопасности.	1. Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. 2. ОФП 3. Разучивание ответного броска задняя подножка на пятке от броска через бедро. Освоение болевых приёмов в партере. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через спину с захватом руки под плечо, броска «мельница», удержаний и уходов от них, болевых приёмов в партнере	0,5	1,5 2	6		
74.	Изучение техники и тактики борьбы: ответный бросок задней подножки на пятке.						
75.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы: техника в стойке	1. ОФП 2. Освоение ранее изученной техники в стойке и партере. Схватки по правилам борьбы самбо.		1 1			
76.	Планирование и контроль тренировки борца. Изучение техники и тактики борьбы: комбинации задняя подножка.	1. Теория. Планирование и контроль тренировки борца. 2. ОФП 3. Специальная подготовка. 4. Разучивание комбинации задняя подножка от броска через бедро.	1	1 1 1	6		
77.							
78.	Изучение и совершенствование	1. Освоение комбинации задняя подножка от броска через бедро стойке с партнером. Схватки по правилам борьбы самбо.		2			

	техники и тактики борьбы						
79.	Изучение и тактики борьбы: комбинации бросков	1. ОФП.		1	6		
80.		2. Специальная физическая подготовка. 3. Разучивание комбинации бросок зацепом изнутри от броска через плечо.		1 2			
81.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	1. Освоение комбинаций, ответных бросков, и болевых приёмов. Учебно -тренировочные схватки с целью освоения комбинаций, ответных бросков и болевых приёмов.		2			
82.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	1. ОФП.		1	6		
83.		2. Специальная физическая подготовка. 3. Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно -тренировочных схватках		1 2			
84.	Соревнования в возрастных группах	1. Участие в соревнованиях		2			
85.	Правила соревнований, их организация и проведение. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	1. Теория. Правила соревнований, их организация и проведение.	1		6		
86.		2. ОФП 3. Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно -тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и само страховки. Схватки по правилам борьбы самбо.		1 2			
87.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	1. Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно -тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и само страховки. Схватки по правилам борьбы самбо		2			
88.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	1. ОФП. 2. Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно -тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и само страховки		1 1	6		
89.	Совершенствование техники и тактики борьбы	1. ОФП		1			
90.		2. Специальная физическая подготовка. 3. Закрепление ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно -тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и само страховки. Схватки по правилам борьбы самбо..		1 2			

91.	Совершенствование техники и тактики борьбы	1. ОФП. 2. Отработка наиболее слабо изученных приёмов.		1 1			
92.	Установка перед соревнованиями, анализ проведенных соревнований. Совершенствование техники и тактики борьбы	1. Теория. Установка перед соревнованиями, анализ проведенных соревнований. 2. ОФП 3. Специальная физическая подготовка 4. Закрепление ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно -тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и самостраховки.	1	0,5 0,5 2	6		
93.							
94.	Совершенствование техники и тактики борьбы	1.Специальная физическая подготовка. 2. Отработка наиболее слабо изученных приёмов		0,5 1,5	6		
95.	Контрольные нормативы по СФП	1. Выполнение контрольных нормативов по специальной физиче- ской подготовке.		2			
96.	Совершенствование техники и тактики борьбы	1.Специальная физическая подготовка. 2. Отработка наиболее слабо изученных приёмов		0,5 1,5			
97.	Совершенствование техники и тактики борьбы	1. Теория. Моральная и специальная психическая подготовка. 2. ОФП. Освоение и совершенствование элементов акробатики. 3. Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и самостраховки	1	1 2	6		
98.							
99.	Совершенствование техники и тактики борьбы	1. Инструкторская и судейская практика. 2. Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и самостраховки.		1 1			
100.	Подготовка и сдача контрольно- выпускных экзаменов по ОФП.	1. Тренировка сдачи контрольно-выпускных нормативов. 2. Выполнение контрольно - выпускных нормативов.		4	6		
101.							
102.	Зачет по теоретической подготовке.	1. ОФП 2. Зачет по теоретической подготовке.	1	1			