

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти  
**«Школа № 46 имени первого главного конструктора  
Волжского автомобильного завода В.С. Соловьева»**

---

**Структурное подразделение центр дополнительного образования  
и профессиональной подготовки «Мой выбор»**

Рассмотрена на заседании  
методического объединения  
педагогов дополнительного  
образования  
Протокол №4  
от «29» 05. 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ «Школа №46»  
Л.А. Чубенко  
«01» июня 2023г.  
Приказ № 113-од от 01.06.2023г.  
программа принята к использованию  
на основании решения  
Педагогического совета  
Протокол №12 от 31.05.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Самбо»**

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Срок реализации: 5 лет

Разработчик:  
Гайнуллов Ряис Шамильевич  
педагог дополнительного образования

г. Тольятти, 2023 г.

## Оглавление

|                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Пояснительная записка .....</b>                                        | <b>3</b>  |
| Введение .....                                                               | 3         |
| Направленность программы .....                                               | 3         |
| Новизна программы .....                                                      | 3         |
| Актуальность программы .....                                                 | 4         |
| Педагогическая целесообразность .....                                        | 4         |
| Цель и задачи программы .....                                                | 5         |
| Организационно-педагогические особенности<br>образовательного процесса ..... | 6         |
| Ожидаемые результаты .....                                                   | 6         |
| Критерии и способы определения результативности .....                        | 9         |
| Формы подведения итогов .....                                                | 15        |
| <b>2. Учебно – тематический план .....</b>                                   | <b>15</b> |
| <b>3. Содержание .....</b>                                                   | <b>17</b> |
| <b>4. Методическое обеспечение .....</b>                                     | <b>42</b> |
| <b>5. Комплекс организационно-педагогических условий .....</b>               | <b>50</b> |
| <b>6. Список литературы .....</b>                                            | <b>54</b> |
| <b>7. Приложение «Календарно-тематический план» .....</b>                    | <b>56</b> |

## **Пояснительная записка**

### **Введение**

Борьба САМБО является наиболее популярной в наше время, поэтому стремление заниматься этим видом спорта возникает у большого количества детей с самого раннего возраста. Занятия борьбой в полной мере обеспечивает укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно – важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО -16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015; Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам", а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» (модульная, разноуровневая) разработана в соответствии с законодательными, правовыми и локальными актами Российской Федерации и МБУ «Школа № 46»:

### **Направленность программы**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы. Программа направлена на создание условий для физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в её универсальности, так как наряду с обычными детьми, в тренировочный процесс включены дети с ограниченными возможностями здоровья, а также она предусматривает дифференцированный подход к обучению, учет психофизиологических особенностей обучающихся.

Развитие инклюзивного потенциала на занятиях содействует:

- погружению «особого» ребенка в среду сверстников;
- включению в совместную деятельность не только с ребятами, но и с педагогом;
- приобщению к общепринятым нормам и правилам общения и поведения;
- раскрытию индивидуальных способностей, данных природой;
- проявлению творческой инициативы и самостоятельности;
- определению своей значимости и ценности.

Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., а именно: Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Причастность к защите Родины, гордость за принадлежность к Вооруженным

силам, воинская честь и достоинство – эти понятия только в последнее время в глазах призывной молодежи стали возвращать свою значимость. Вектор мотивационных приоритетов надо направить на добровольную подготовку граждан к военной службе через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки. Поэтому очевидна неотложность решения острейших проблем гражданского, военно-патриотического воспитания, как основы консолидации общества и укрепления государства.

В настоящее время возросли угрозы природного, техногенного и социального характера, в том числе, террористических актов или захват заложников. Необходимо быстро и грамотно действовать, чтобы спасти себя и других. В чрезвычайных ситуациях нужны физическая выносливость, стрессоустойчивость, позитивное мышление и чувство ответственности не только за себя, но и за других. Поэтому существует запрос со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств учащихся.

Программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям. Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность состоит в соответствии построения программы, её содержания, методов, форм организации и характера деятельности спортивной направленности, цели и задачам программы. В программе отражены условия для социальной и творческой самореализации личности обучающегося.

В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа рассчитана на 5 лет и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

### **Адресат программы**

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 7 до 17 лет.

### **Объем программы**

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Самбо» составляет:

- Количество часов в год – 126
- Общее количество часов за 5 лет – 630

### **Формы обучения**

Форма обучения по программе «Самбо» - очная.

### **Методы обучения**

- словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, схемы, рисунки);
- практические (самостоятельные работы)

### **Тип занятия**

Основными типами занятий по программе «Рукопашный бой» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

### **Формы проведения занятий**

Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование.

**Формы организации деятельности:** групповые занятия. Предусматривается возможность индивидуальных занятий.

**групповая** - при групповых формах обучения педагог управляет учебно-познавательной деятельностью группы Их можно подразделить на звеньевые, бригадные, кооперировано-групповые и дифференцированно-групповые.

**индивидуальная** - индивидуальное обучение учащихся не предполагает их непосредственного контакта с другими учениками. По своей сущности оно есть не что иное, как самостоятельное выполнение одинаковых для всего класса или группы заданий.

Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей).

### **Срок освоения программы**

Исходя из содержания программы «Самбо» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 36 недель в год или 180 недель за 5 лет
- 9 месяцев в год или 45 месяцев за 5 лет

- Всего 5 лет

### **Режим занятий**

Занятия проводятся в соответствии с расписанием занятий. Длительность занятия – 40 минут. Перерыв – 10 минут в соответствии с требованиями СанПиН.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо.

### **Задачи**

#### *Обучающие*

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях.

#### *Развивающие*

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

#### *Воспитательные*

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Учитывая, что в секции могут заниматься дети с ОВЗ, в программе выделены **коррекционные задачи:**

- развитие произвольного внимания;
- развитие способности к аналогии, обобщению;
- развитие навыков самоконтроля.

### **Организационно-педагогические особенности**

#### **образовательного процесса**

**Возраст обучающихся:** 7-17 лет.

**Срок реализации:** 5 лет.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации деятельности:** групповая.

**Режим занятий:** 1 год – ознакомительный, 2-3 год – базовый, 4-5 год – продвинутый - 36 рабочих недель в год – 126 часов (3,5 часа в неделю).

В каждой группе количество детей не должно превышать 15 человек.

### **Ожидаемые результаты**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты.**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

**В области познавательной культуры:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

**В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными

способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих

решений.

**В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты.**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

**В области эстетической культуры:** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и

правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

**В области физической культуры:** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы
- изучат простейшие акробатические элементы
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях
- будут владеть нормами спортивной этики и морали
- приобретут чувство коллективизма
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена

### **Критерии и способы определения результативности**

Основной показатель работы программы дополнительного образования по самбо - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки.

### **Контрольные нормативы**

#### **1 год (ознакомительный уровень)**

| Контрольные упражнения                                                                   | Мальчики                                                  |         |                                                          | Девочки |                                                                                              |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                                                                                          | Уровень                                                   |         |                                                          |         |                                                                                              |        |
|                                                                                          | высокий                                                   | средний | низкий                                                   | высокий | средний                                                                                      | низкий |
| Общая физическая подготовка                                                              |                                                           |         |                                                          |         |                                                                                              |        |
| «Челночный бег» 3х10 м, с                                                                | 9,4                                                       | 9,9     | 10,4                                                     | 9,8     | 10,4                                                                                         | 11,0   |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)                                 | 6                                                         | 4       | 3                                                        | -       | -                                                                                            | -      |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)                             | -                                                         | -       | -                                                        | 12      | 8                                                                                            | 5      |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)                                                      | 15                                                        | 10      | 5                                                        | 7       | 5                                                                                            | 3      |
| Упор углом на брусьях                                                                    | 4                                                         | 3       | 2                                                        | -       | —                                                                                            | —      |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)     | -                                                         | -       | -                                                        | 10      | 7                                                                                            | 4      |
| Прыжок в длину с места, см                                                               | 150                                                       | 125     | 110                                                      | 140     | 115                                                                                          | 100    |
| Метание набивного мяча (1 кг)из-за головы с места, м                                     | 11,5                                                      | 9,2     | 8,8                                                      | 10,5    | 8,7                                                                                          | 8,0    |
| Техническая подготовка                                                                   |                                                           |         |                                                          |         |                                                                                              |        |
|                                                                                          | высокий                                                   |         | средний                                                  |         | низкий                                                                                       |        |
| Исходное положение «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону) | Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков        |         | Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п. |         | Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п. |        |
| Варианты самостраховки                                                                   | Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация |         | Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой   |         | Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление,                          |        |

|  |        |  |                           |
|--|--------|--|---------------------------|
|  | руками |  | ошибки при<br>группировке |
|--|--------|--|---------------------------|

|                                                                                             |                                               |                                                        |                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений                               | Интегральная экспертная оценка (сумма баллов) |                                                        |                                                              |
| Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов) | Демонстрация без ошибок с названием приемов   | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов | Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием |

## 2 год (базовый уровень)

| Контрольные упражнения                                                               | Мальчики |         |         | Девочки |         |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|---------|---------|---------|--------|
|                                                                                      | Уровень  |         |         |         |         |        |
|                                                                                      | высокий  | средний | низкий  | высокий | средний | низкий |
| Общая физическая подготовка                                                          |          |         |         |         |         |        |
| «Челночный бег» 3х10 м, с                                                            | 8,4      | 8,9     | 9,4     | 8,8     | 9,4     | 10,0   |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)                             | 7        | 5       | 4       | -       | -       | -      |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)                         | -        | -       | -       | 17      | 14      | 10     |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)                                                  | 17       | 13      | 8       | 9       | 7       | 5      |
| Упор углом на брусьях                                                                | 5        | 4       | 3       | -       | —       | —      |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) | -        | -       | -       | 13      | 9       | 6      |
| Прыжок в длину с места, см                                                           | 200      | 175     | 145     | 190     | 165     | 135    |
| Метание набивного мяча (1 кг)из-за головы с места, м                                 | 14,5     | 13,2    | 11,8    | 11,5    | 10,7    | 10,0   |
| Техническая подготовка                                                               |          |         |         |         |         |        |
|                                                                                      | высокий  |         | средний |         | низкий  |        |

|                                                                                                      |                                                                                 |                                                                     |                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Исходное положение<br>«борцовский мост» Забегания<br>вокруг головы (по 5 раз в<br>каждую сторону)    | Выполнение в<br>одном темпе в обе<br>стороны без<br>прыжков                     | Нарушение<br>темпа, смещение<br>головы и рук от-<br>носительно и.п. | Выполнение в одну<br>сторону, мелкие<br>шаги, значительное<br>смещение головы и<br>рук относительно<br>и.п.  |
| Варианты самостраховки                                                                               | Высокий<br>полет, мягкое<br>приземление,<br>правильная<br>амортизация<br>руками | Недостаточно<br>высокий полет,<br>падение с<br>касанием<br>головой  | Падение через<br>сторону, удар<br>туловищем о ковер,<br>жесткое<br>приземление,<br>ошибки при<br>группировке |
| Демонстрация базовых<br>элементов: стоек, захватов,<br>передвижений                                  | Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)                                   |                                                                     |                                                                                                              |
| Владение техникой самбо из всех<br>основных<br>классификационных групп<br>(бросков, болевых приемов) | Демонстрация без<br>ошибок с назва-<br>нием приемов                             | Демонстрация с<br>некоторыми<br>ошибками и<br>названием<br>приемов  | Демонстрация с<br>серьезными<br>ошибками,<br>неправильно<br>назван прием                                     |

### 3 год (базовый уровень)

|                                                                                            | Мальчики | Девочки |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
| <b>Общая физическая подготовка</b>                                                         |          |         |
| «Челночный бег» 3х10 м, с                                                                  | 8,0      | 8,6     |
| Подтягивание на высокой<br>перекладине из виса                                             | 9        |         |
| Подтягивание на низкой<br>перекладине из виса лежа (кол-во раз)                            |          | 20      |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)                                                        | 20       | 12      |
| Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине с<br>фиксированными стопами (кол-во раз) |          | 15      |

|                                                                                               |                                                                                 |                                                                    |                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Контрольные упражнения                                                                        | Мальчики                                                                        | Девочки                                                            |                                                                                                                 |
| Прыжок в длину с места, см                                                                    | 215                                                                             | 205                                                                |                                                                                                                 |
| Метание набивного мяча<br>(1 кг) из положения сидя на полу<br>спиной по направлению броска, м | 15                                                                              | 12                                                                 |                                                                                                                 |
| Метание набивного мяча<br>(1 кг) из-за головы<br>с места, м                                   | 16,0                                                                            | 12,5                                                               |                                                                                                                 |
| Техническая подготовка                                                                        |                                                                                 |                                                                    |                                                                                                                 |
|                                                                                               | Уровень                                                                         |                                                                    |                                                                                                                 |
|                                                                                               | высокий                                                                         | средний                                                            | низкий                                                                                                          |
| Исходное положение «упор<br>головой в ковер». Переворотына<br>«борцовский мост» и обратно     | Выполнение в<br>одном темпе без<br>потери<br>равновесия                         | Нарушение<br>темпа, смещение<br>головы и рук                       | Выполнение<br>через сторону, с<br>нескольких<br>попыток, потеря<br>равновесия                                   |
| Варианты самостраховки                                                                        | Высокий полет,<br>мягкое<br>приземление,<br>Правильная<br>амортизация<br>руками | Недостаточно<br>высокий полет,<br>падение с<br>касанием<br>головой | Падение через<br>сторону, удар<br>туловищем о<br>ковер,<br>жесткое<br>приземление,<br>ошибки при<br>группировке |
| Владение техникой самбо<br>(приемов и защит) из всех<br>основных классификационных<br>групп   | Демонстрация<br>без ошибок<br>с названием<br>приемов                            | Демонстрация<br>с некоторыми<br>ошибками<br>с названием<br>приемов | Демонстрацияс<br>серьезными<br>ошибками,<br>неправильно<br>назван прием                                         |

#### 4 год (продвинутый уровень)

|                                                | Мальчики | Девочки |
|------------------------------------------------|----------|---------|
| <b>Общая физическая подготовка</b>             |          |         |
| «Челночный бег» 3х10 м, с                      | 8,0      | 8,6     |
| Подтягивание на высокой<br>перекладине из виса | 9        |         |

|                                                                                         |                                                                  |                                                        |                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)                            |                                                                  | 20                                                     |                                                                                            |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)                                                     | 20                                                               | 12                                                     |                                                                                            |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)    |                                                                  | 15                                                     |                                                                                            |
| Контрольные упражнения                                                                  | Мальчики                                                         | Девочки                                                |                                                                                            |
| Прыжок в длину с места, см                                                              | 215                                                              | 205                                                    |                                                                                            |
| Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м | 15                                                               | 12                                                     |                                                                                            |
| Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м                                   | 16,0                                                             | 12,5                                                   |                                                                                            |
| <b>Техническая подготовка</b>                                                           |                                                                  |                                                        |                                                                                            |
|                                                                                         | Уровень                                                          |                                                        |                                                                                            |
|                                                                                         | высокий                                                          | средний                                                | низкий                                                                                     |
| Исходное положение «упор головой в ковер». Переворотына «борцовский мост» и обратно     | Выполнение в одном темпе без потери равновесия                   | Нарушение темпа, смещение головы и рук                 | Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия                          |
| Варианты самостраховки                                                                  | Высокий полет, мягкое приземление, Правильная амортизация руками | Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой | Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке |

|                                                                                    |                                             |                                                        |                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп | Демонстрация без ошибок с названием приемов | Демонстрация с некоторыми ошибками с названием приемов | Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|

**5 год (продвинутый уровень)**

|                                                                                         | Мальчики | Девочки |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
| <b>Общая физическая подготовка</b>                                                      |          |         |
| «Челночный бег» 3х10 м, с                                                               | 27,2     | 30,5    |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа (кол-во раз)                           | 14       |         |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)                            |          | 22      |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)                                                     | 40       | 15      |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)    |          | 20      |
| Прыжок в длину с места, см                                                              | 230      | 210     |
| Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м | 10       | 13      |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                |          |         |
| Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с.                            | 19,0     | 25,0    |
| 10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.              | 25,0     | 28,0    |
| 10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с.        | 21,0     | 26,0    |
| <b>Техническая подготовка</b>                                                           |          |         |

|                                                                                                               |                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа | Интегральная экспертная оценка (сумма баллов) |
| Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)              | Интегральная экспертная оценка (сумма баллов) |

### Формы подведения итогов

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

продуктивные формы - соревнования, показательные выступления, сдача контрольных нормативов; документальные формы подведения итогов реализации программы - карты оценки результатов освоения программы.

### Учебно-тематический план

1 год (ознакомительный уровень)

| №<br>п/п | Название раздела, темы,<br>модуль  | Количество часов |             |              | Формы<br>обучения/<br>аттестации/<br>контроля |
|----------|------------------------------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------------------------------|
|          |                                    | Всего            | Теория      | Практика     |                                               |
| 1        | Основы знаний                      | 31,5             | 6           | 25,5         | Эстафета                                      |
| 2        | Простейшие акробатические элементы | 21               | 3           | 18           | Сдача нормативов                              |
| 3        | Тактическая подготовка             | 37,5             | 5,5         | 32           | Учебно-тренировочные схватки                  |
| 4        | Техническая подготовка             | 36               | 5           | 31           | Учебно-тренировочные схватки                  |
|          | <b>Всего:</b>                      | <b>126</b>       | <b>19,5</b> | <b>106,5</b> |                                               |

2 год (базовый уровень)

| №<br>п/п | Название раздела, темы,<br>модуль | Количество часов |        |          | Формы<br>обучения/<br>аттестации/<br>контроля |
|----------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------------------|
|          |                                   | Всего            | Теория | Практика |                                               |
|          |                                   |                  |        |          |                                               |

|   |                             |            |             |              |                              |
|---|-----------------------------|------------|-------------|--------------|------------------------------|
| 1 | Основы знаний               | 31,5       | 6           | 25,5         | Эстафета                     |
| 2 | Общая физическая подготовка | 21         | 3           | 18           | Сдача нормативов             |
| 3 | Тактическая подготовка      | 37,5       | 5,5         | 32           | Учебно-тренировочные схватки |
| 4 | Техническая подготовка      | 36         | 5           | 31           | Учебно-тренировочные схватки |
|   | <b>Всего:</b>               | <b>126</b> | <b>19,5</b> | <b>106,5</b> |                              |

3 год (базовый уровень)

| №<br>п/п | Название раздела, темы,<br>модуль | Количество часов |             |              | Формы<br>обучения/<br>аттестации/<br>контроля |
|----------|-----------------------------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------------------------------|
|          |                                   | Всего            | Теория      | Практика     |                                               |
| 1        | Основы знаний                     | 31,5             | 5,5         | 26           | Эстафеты                                      |
| 2        | Общая физическая подготовка       | 21               | 3           | 18           | Сдача нормативов                              |
| 3        | Специальная подготовка            | 36               | 5           | 31           | Сдача нормативов                              |
| 4        | Тактико-техническая подготовка    | 37,5             | 5           | 32,5         | Учебно-тренировочные схватки                  |
|          | <b>Всего:</b>                     | <b>126</b>       | <b>18,5</b> | <b>107,5</b> |                                               |

4 год (продвинутый уровень)

| №<br>п/п | Название раздела, темы,<br>модуль | Количество часов |        |          | Формы<br>обучения/<br>аттестации/<br>контроля |
|----------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------------------|
|          |                                   | Всего            | Теория | Практика |                                               |
| 1        | Основы знаний                     | 30               | 5      | 25       | Эстафета                                      |
| 2        | Общая физическая подготовка       | 31               | 4      | 27       | Сдача нормативов                              |
| 3        | Специальная подготовка            | 35               | 5      | 30       | Сдача нормативов                              |

|   |                                |            |           |            |                              |
|---|--------------------------------|------------|-----------|------------|------------------------------|
| 4 | Тактико-техническая подготовка | 30         | 4         | 26         | Учебно-тренировочные схватки |
|   | <b>Всего:</b>                  | <b>126</b> | <b>18</b> | <b>108</b> |                              |

5 год (продвинутый уровень)

| №<br>п/п | Название раздела, темы,<br>модуль | Количество часов |             |              | Формы<br>обучения/<br>аттестации/<br>контроля |
|----------|-----------------------------------|------------------|-------------|--------------|-----------------------------------------------|
|          |                                   | Всего            | Теория      | Практика     |                                               |
| 1        | Основы знаний                     | 31,5             | 6           | 25,5         | Эстафеты                                      |
| 2        | Общая физическая подготовка       | 21               | 3           | 18           | Сдача нормативов                              |
| 3        | Специальная подготовка            | 37,5             | 5,5         | 32           | Сдача нормативов                              |
| 4        | Тактико-техническая подготовка    | 36               | 5           | 31           | Учебно-тренировочные схватки                  |
|          | <b>Всего:</b>                     | <b>126</b>       | <b>19,5</b> | <b>106,5</b> |                                               |

### Содержание

#### 1 год (ознакомительный уровень)

##### Модуль 1: Основы знаний

**Теория:** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение формы одежды. Теоретическая подготовка тема 1, 2, 9. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Объяснить преимущество хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Отношение к закаливающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам). Причины травм. Режим дня борца. Питание его значение для роста и развития.

**Практика:** Основные физические упражнения для развития обучающегося. Подготовка к нормативной базе. Упражнения с предметами: скалками, гирями, гантелями, мячами. Спортивные игры: футбол, хоккей. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

## **Модуль 2: Простейшие акробатические элементы**

**Теория:** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка тема 3, 4. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Причины травм. Режим дня борца.

**Теория:** Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

**Практика:** Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

### **Техника самостраховки.**

**Теория:** Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

**Практика:** Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

**Сдача нормативов.**

## **Модуль 3: Тактическая подготовка**

**Теория:** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка тема 5, 6. Самоконтроль и его основные приёмы. Причины травм.

### **Практика:**

- ***Упражнения для развития специальных физических качеств***

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

**Выносливость:** проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (1 мин.).

**Гибкость:** выполнение бросков с максимальной амплитудой.

**Ловкость:** выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

Учебно-тренировочные схватки.

## **Модуль 4: Техническая подготовка**

**Теория:** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка тема 7, 8. Объяснить преимущество хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Отношение к закаливающим факторам (водным

процедурам, воздушным и солнечным ваннам). Причины травм.

**Практика:** Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами. Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с захватом ноги - подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнёра. Переворачивание захватом за рычаг. Приёмы борьбы в партере. Передняя подножка. Приёмы борьбы в стойке. Переворачивание захватом рук с боку. Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и ближайшей ноги. Бросок с захватом обеих ног. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Удержание со стороны плеча. Учебно - тренировочные схватки.

**Перечень тем и краткое содержание материала  
по теоретической подготовке 1 года (ознакомительный уровень)**

| п/п | Тема                                                           | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | <b><i>Физическая культура и спорт</i></b>                      | Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.                                                                                                                                                              |
| 2   | <b><i>Краткий обзор развития самбо</i></b>                     | История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3   | <b><i>Краткие сведения о строении и функциях организма</i></b> | Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты.                               |
| 4   | <b><i>Общие понятия о гигиене</i></b>                          | Гигиена физической культуры и спорта. Предмет, цели, история развития. Требования к питанию на фоне физической активности. Понятие о нутриентах и рациональном питании. Удовлетворение потребностей организма в энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом. Режим питания и режим тренировок. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования. |
| 5   | <b><i>Краткие сведения о физиологических основах</i></b>       | Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и                                                                                                                                                                                      |

|   |                                                                  |                                                                                                                                                       |
|---|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <b>тренировки самбиста</b>                                       | функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания.                                                                                                |
| 6 | <b>Морально-волевая подготовка</b>                               | Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. |
| 7 | <b>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</b> | Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой.<br>Понятие о травмах и их причинах.                                                      |
| 8 | <b>Правила соревнований</b>                                      | Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований.<br>Правила определения победителей в соревнованиях.                              |
| 9 | <b>Места занятий. Оборудование и инвентарь</b>                   | Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.                                                |

- 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.
- Учебно – тренировочная схватка.

## **2 год (базовый уровень)**

### **Модуль 1: Основы знаний**

**Теория:** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка тема 1, 2, 9. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Объяснить преимущество хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Отношение к закалывающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам). Причины травм. Режим дня борца. Питание его значение для роста и развития.

**Практика:** Основные физические упражнения для развития обучающегося. Подготовка к нормативной базе. Упражнения с предметами: скалками, гирями, гантелями, мячами. Спортивные игры: футбол, хоккей. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

### **Модуль 2: Общая физическая подготовка**

**Теория:** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка тема 3, 4. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Причины травм. Режим дня борца.

#### **Практика:**

- **Строевые упражнения**
  - **Строевые приемы.** Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.
  - **Повороты на месте:** направо, налево, кругом, пол-оборота.
  - **Понятия:** «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».
  - **Построение** в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

- **Перестроения:** из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.
- **Передвижения.** Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.
- **Размыкание и смыкание:** приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.
- **Рапорт дежурного.**
- **Разминка самбиста.** Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

• ***Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения***

- **Ходьба.** Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная
- **Бег.** На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.
- **Прыжки.** В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.
- **Переползания.** Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.
- **Упражнения без предметов.** Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.
- **Упражнения с предметами.** Скалками, гирями, гантелями, мячами.
- **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.
- **Спортивные игры.** Футбол, хоккей.

- **Подвижные игры и эстафеты.** С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.
- **Сдача нормативов.**

### **Модуль 3: Тактическая подготовка**

**Теория:** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка тема 5, 6. Самоконтроль и его основные приёмы. Причины травм.

#### **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, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

**Гибкость:** выполнение бросков с максимальной амплитудой.

**Ловкость:** выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

Учебно-тренировочные схватки.

### **Модуль 4: Техническая подготовка**

**Теория:** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка тема 7, 8. Объяснить преимущество хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Отношение к закалывающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам). Причины травм.

**Практика:** Различные игры и игровые упражнения с малыми и большими резиновыми мячами. Стойка борца. Передвижения в стойке. Остановка по сигналу. Бросок с захватом ноги - подсечка. Бросок через бедро. Удержание с боку. Падение на бок через партнёра. Переворачивание захватом за рычаг. Приёмы борьбы в партере. Передняя подножка. Приёмы борьбы в стойке. Переворачивание захватом рук с боку. Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и ближайшей ноги. Бросок с захватом обеих ног. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Удержание со стороны плеча. Учебно - тренировочные схватки.

**Перечень тем и краткое содержание материала  
по теоретической подготовке 2 года обучения (базовый уровень)**

| п/п | Тема                                                                  | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | <b>Физическая культура и спорт</b>                                    | Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.                                                                                                                                                              |
| 2   | <b>Краткий обзор развития самбо</b>                                   | История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3   | <b>Краткие сведения о строении и функциях организма</b>               | Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты.                               |
| 4   | <b>Общие понятия о гигиене</b>                                        | Гигиена физической культуры и спорта. Предмет, цели, история развития. Требования к питанию на фоне физической активности. Понятие о нутриентах и рациональном питании. Удовлетворение потребностей организма в энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом. Режим питания и режим тренировок. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования. |
| 5   | <b>Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста</b> | Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания.                                                                                                                               |
| 6   | <b>Морально-волевая подготовка</b>                                    | Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7   | <b>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</b>      | Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|   |                                                |                                                                                                                       |
|---|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 | <b>Правила соревнований</b>                    | Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях. |
| 9 | <b>Места занятий. Оборудование и инвентарь</b> | Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.                |

### **3 год (базовый уровень)**

#### **Модуль 1: Основы знаний**

**Теория:** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знание терминологии вольной борьбы, способов перемещений, тактики нападения и защиты. Правила спортивной борьбы. Самоконтроль и его основные приёмы. Отношение к закаливающим факторам. Питание его значение для роста и развития. Теоретическая подготовка тема 1, 2, 3.

**Практика:** Основные физические упражнения для развития обучающегося. Подготовка к нормативной базе. Упражнения с предметами: скалками, гирями, гантелями, мячами. Спортивные игры: футбол, хоккей. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов. Приёмы самостраховки. Эстафеты.

#### **Модуль 2: Общая физическая подготовка**

**Теория:** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знание терминологии вольной борьбы, способов перемещений, тактики нападения и защиты. Правила спортивной борьбы. Самоконтроль и его основные приёмы. Отношение к закаливающим факторам. Питание его значение для роста и развития. Теоретическая подготовка тема 4, 5, 6.

#### **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 вперёд.
- 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, поднятие 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 10 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 3×10 м.

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

*спортивные игры* – футбол, хоккей, регби.

*подвижные игры* – эстафеты, игры в касания, захваты.

Сдача нормативов.

### **Модуль 3: Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знание терминологии вольной борьбы, способов перемещений, тактики нападения и защиты. Правила спортивной борьбы. Самоконтроль и его основные приёмы. Отношение к закаляющим факторам. Питание его значение для роста и развития. Теоретическая подготовка тема 7, 8.

**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 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.

Сдача нормативов.

#### **Модуль 4: Техничко-тактическая подготовка**

**Теория:** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знание терминологии вольной борьбы, способов перемещений, тактики нападения и защиты. Правила спортивной борьбы. Самоконтроль и его основные приёмы. Отношение к закаливающим факторам. Теоретическая подготовка тема 9, 10.

**Практика:**

• **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).
- Отхват.
- Отхват с захватом ноги снаружи.
- Отхват 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.

Учебно – тренировочная схватка.

**Перечень тем и краткое содержание материала  
по теоретической подготовке 3 года обучения (базовый уровень)**

| №<br>п/п | Тема                               | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | <b>Физическая культура и спорт</b> | 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. |

|   |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | <b>Краткий обзор развития самбо</b>                              | Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.                                                                                                                                                        |
| 3 | <b>Краткие сведения о строении и функциях организма</b>          | 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.                                                         |
| 4 | <b>Общие понятия о гигиене</b>                                   | Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.                                                                                                                                                                       |
| 5 | <b>Краткие сведения о физиологических основах тренировки</b>     | Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование.                                                                                                                                                                    |
| 6 | <b>Морально-волевая подготовка</b>                               | Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.                                                                                                                    |
| 7 | <b>Специальная физическая подготовка</b>                         | Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. |
| 8 | <b>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</b> | Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе.                                                              |
| 9 | <b>Технико-тактическая подготовка</b>                            | Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в самбо. Основы биомеханики построения и проведения приемов самбо.                                                      |

|    |                                                |                                                                                                                                                                                                            |
|----|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                | Равновесие, угол устойчивости, использование веса тела, силы инерции, сопротивления противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направление, использование усилий противника. |
| 10 | <b>Правила соревнований</b>                    | Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.                                                   |
| 11 | <b>Места занятий. Оборудование и инвентарь</b> | Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты. Обкладные маты. Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы.                                                                                            |

#### 4 год (продвинутый уровень)

##### Модуль 1: Основы знаний

**Теория:** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка тема 1, 2, 3. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Объяснить преимущество хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Отношение к закаливающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам). Причины травм. Режим дня борца. Питание его значение для роста и развития.

**Практика:** Основные физические упражнения для развития обучающегося. Подготовка к нормативной базе. Упражнения с предметами: скалками, гирями, гантелями, мячами. Спортивные игры: футбол, хоккей. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

##### Модуль 2: Общая физическая подготовка

**Теория:** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка тема 4, 5. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Причины травм. Режим дня борца.

##### Практика:

- **Комплекс общеразвивающих упражнений**
  - подвижные игры, эстафеты, беговые и прыжковые упражнения;
  - упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, лучевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
  - повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

- Подъем ног за голову из положения лежа на борцовском ковре с касанием носками пола;
- медленный бег по времени;
- бег на короткие дистанции 20,30 м., челночный бег 3х10м., 5х10м;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки боком, вправо, влево;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки кенгуру с подтягиванием колен к груди;
- многоскоки, прыжки с правой ноги на левую ногу;
- прыжки из приседа вперед, влево, вправо;
- ходьба на носках, пятках, внутренней стороне стопы;
- различные подвижные игры: эстафеты, баскетбол, футбол, регби;
- подвижные игры без мяча.

Сдача нормативов.

### **Модуль 3: Специальная подготовка**

**Теория:** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка тема 6, 7. Самоконтроль и его основные приёмы. Причины травм.

#### **Практика:**

- ***Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных для борьбы мышц туловища, ног, рук***

#### Развитие силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 20 до 40 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- имитация приемов в игровой борьбе;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- качка шеи на переднем и борцовском мостах;
- из положения мост забегание влево или вправо;
- переворот с моста;
- отжимание;

- различные упражнения в соперниках и парах.

#### Развитие мышц рук и верхней части туловища:

- с набивным мячом разного веса, метание одной, двумя руками;
- имитация бросков руками (повороты, вытаскивание соперника на грудь);
- отработка срыва захвата (соперник сопротивляется);
- имитация бросков вперед, работа с резиной – выполнение подворота для броска влево, вправо.

Сдача нормативов.

### **Модуль 4: Тактико-техническая подготовка**

**Теория:** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка тема 8, 9, 10. Объяснить преимущество хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Отношение к закаливающим факторам (водным процедурам, воздушным и солнечным ваннам). Причины травм.

#### • **Практика: *Борьба в стойке***

- Подхват изнутри в голень (бедро).
- Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень.
- Бросок через грудь с захватом туловища сзади.
- Передняя подсечка с захватом рукава и отворота подныривая под руку.
- Бросок обратный захватом двух ног.
- Бросок захватом руки и голени изнутри.
- Бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри.
- Бросок передним переворотом.
- «Мельница» с захватом разноименной, одноимённой руки и одноименного бедра изнутри.
- Зацеп стопой захватом одноименной руки и пояса.

#### • ***Борьба лежа***

- Рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой.
- Узел обеих ног снизу.
- Удержание сбоку с захватом ноги противника.
- Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи.
- Рычаг локтя захватом между ног, не перенося ногу через шею.
- Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

#### • ***Комбинация бросков***

- Передняя подножка после задней подножки.
- Подхват после передней.
- Задняя подножка после передней.
- Передняя подножка после боковой подсечки.
- Передняя подсечка после боковой.
- Зацеп изнутри после броска через бедро.
- Бросок через бедро после зацепа.
- Зацеп стопой, садясь после захвата, руки под плечо.
- Бросок захватом ног после попытки броска через бедро.
- Передняя подсечка после зацепа изнутри.
- Бросок захватом руки на плечо, после задней подножки.
- Бросок захватом руки под плечо, после задней подножки.
- Передняя подножка на пятке, после задней.
- «Ножницы» после подхвата.
- Подхват после подсечки.
- Бросок через плечо, после бедра.
- Бросок через бедро, после боковой подсечки.
- ***Комбинации болевых приемов***
  - Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя.
  - Рычаг локтя после узла поперек.
  - Рычаг локтя после ущемления икроножной мышцы через голень руками.
  - Узел предплечьем вниз после узла поперек.
  - Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб.
- ***Примерная последовательность совершенствования техники***
  - Повторение и совершенствование подсечек.
  - Повторение и совершенствование выведения из равновесия.
  - Повторение и совершенствование бросков с захватом ног.
  - Повторение и совершенствование зацепов.
  - Повторение и совершенствование болевых приемов.
  - Повторение и совершенствование бросков через голову.
  - Повторение и совершенствование переворачиваний.

Учебно – тренировочные схватки.

**Перечень тем и краткое содержание материала  
по теоретической подготовке 4 года обучения (продвинутый уровень)**

| №<br>п/п | Тема                                                         | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | <b>Физическая культура и спорт</b>                           | Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и спорта, условия и особенности развития физической культуры и спорта в различных регионах мира, социокультурные условия развития физической культуры и спорта на разных этапах становления Руси – России – СССР – Российской Федерации. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования по самбо. |
| 2        | <b>Краткий обзор развития самбо</b>                          | История вида спорта в нашем городе. Знаменитые спортсмены нашего города по борьбе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3        | <b>Краткие сведения о строении и функциях организма</b>      | Строение и функции пищеварительной системы. Органы пищеварения и обмен веществ (ротовая полость, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, печень и др.).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 4        | <b>Общие понятия о гигиене</b>                               | Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 5        | <b>Краткие сведения о физиологических основах тренировки</b> | Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых самбисту (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 6        | <b>Морально-волевая подготовка</b>                           | 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.                                                                                                                                                                                                                             |
| 7        | <b>Специальная физическая подготовка</b>                     | Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки самбистов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|    |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8  | <b>Технико-тактическая подготовка</b>                            | Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.                                                                                                                                                         |
| 9  | <b>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</b> | Виды травм. Действия высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действия низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадание инородных тел в глаза и уши. |
| 10 | <b>Правила соревнований. Их организация и проведение</b>         | Возрастные группы. Спортивная квалификация. Весовые категории участников соревнований. Процедура взвешивания.                                                                                                                                     |

### 5 год (продвинутый уровень)

#### Модуль 1: Основы знаний

**Теория:** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знание терминологии вольной борьбы, способов перемещений, тактики нападения и защиты. Правила спортивной борьбы. Самоконтроль и его основные приёмы. Отношение к закалывающим факторам. Питание его значение для роста и развития. Теоретическая подготовка тема 1, 2, 3.

**Практика:** Основные физические упражнения для развития обучающегося. Подготовка к нормативной базе. Упражнения с предметами: скалками, гирями, гантелями, мячами. Спортивные игры: футбол, хоккей. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов. Приёмы самостраховки. Эстафеты.

#### Модуль 2: Общая физическая подготовка

**Теория:** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знание терминологии вольной борьбы, способов перемещений, тактики нападения и защиты. Правила спортивной борьбы. Самоконтроль и его основные приёмы. Отношение к закалывающим факторам. Питание его значение для роста и развития. Теоретическая подготовка тема 4, 5, 6.

#### Практика:

- **Упражнения для развития основных физических качеств**

##### Легкая атлетика

Для развития:

*Быстроты* – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

*Ловкости* – челночный бег 3×10 м.

*Выносливости* – бег 400м., кросс -2-3 км.

### Гимнастика

Для развития:

*Силы* – 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.

*Выносливости* – сгибание рук в упоре лежа;

*Быстроты* – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время;

*Ловкости* – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, перелезание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;

*Гибкости* - упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

### Тяжелая атлетика

Для развития *силы* – поднимание гири 16 кг, штанги 25 кг.

### Спортивная борьба

Для развития

*Гибкости и быстроты* – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину:

*Ловкости* – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину;

*Силы* – партнер на плечах – приседания с сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног –препятствует их сведению и разведению. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры: футбол, хоккей, регби.

### Лыжные гонки.

Сдача нормативов.

## **Модуль 3: Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знание терминологии вольной борьбы, способов перемещений, тактики нападения и защиты. Правила спортивной борьбы. Самоконтроль и его основные приёмы. Отношение к закаляющим факторам. Питание его значение для роста и развития. Теоретическая

подготовка тема 7, 8.

### **Практика:**

#### **• Комплекс упражнений**

Поединки для развития силы: на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменить последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять стойки, захваты. Дистанции, положения, менять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

### **Модуль 4: Техничко-тактическая подготовка**

**Теория:** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знание терминологии вольной борьбы, способов перемещений, тактики нападения и защиты. Правила спортивной борьбы. Самоконтроль и его основные приёмы. Отношение к закаливающим факторам. Теоретическая подготовка тема 9, 10, 11.

### **Практика:**

#### **• Борьба в стойке**

- Бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди.
- «Мельница» с захватом руки и голени изнутри.
- Подсечка в колено сзади в разноименную ногу.
- Подхват со скрестным захватом отворотов.
- Подхват голенью изнутри (снаружи).
- Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.
- Бросок через грудь с захватом разноимённой руки.
- Обвив с захватом рук.
- «Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени.
- Подсечка изнутри.

#### **• Борьба лежа**

- Удержание поперек с захватом дальнего бедра.
- Удержание поперек с захватом ближнего бедра.
- Ущемление ахиллесова сухожилия от удержания со стороны ног.
- Подхват со скрестным захватом отворотов.

- Подхват голенью изнутри (снаружи).
- Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.
- Бросок через грудь с захватом рук.
- Обвив с захватом рук.
- «Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени.
- Подсечка изнутри
- ***Борьба лежа***
  - Удержание поперек с захватом дальнего бедра.
  - Удержание поперек с захватом ближнего бедра.
  - Ущемление ахиллесова сухожилия после удержания со стороны ног.
  - Рычаг локтя захватом руки между ног, поднимая и зажимая туловище ногами.
  - Рычаг локтя захватом руки между ног, опрокидывая назад стоящего в партере.
  - Рычаг плеча при помощи бедра сверху.
  - Ущемление ахиллесова сухожилия как контрприем против удержания верхом.
  - Рычаг локтя между ног от удержания верхом.
  - Комбинации бросков.
  - «Ножницы» после подхвата.
  - Бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри (после захвата одноименной ноги изнутри).
  - Коленная подсечка изнутри после попытки броска через бедро.
  - Обратная «мельница» после захвата одноименной ноги изнутри.
  - Бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри.
  - Подсад после попытки броска через бедро.
  - Бросок захватом ноги после боковой подсечки.
- ***Комбинации болевых приемов***
  - Рычаг на оба бедра после ущемления ахиллесова сухожилия.
  - Рычаг локтя через бедро - узел ногой (и наоборот).
  - Узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя зацепом ногой.
  - Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
  - Рычаг локтя одноименной ногой сверху после рычага локтя при помощи ноги сверху.

• **Примерная последовательность совершенствования в технике**

- Повторение и совершенствование сочетаний бросков.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков и удержаний.
- Повторение и совершенствование способов выхода наверх в борьбе лежа.
- Повторение и совершенствование подножек и подсечек с бросками.
- Повторение и совершенствование выведения из равновесия в сочетании с бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний различных захватов с бросками.
- Повторение и совершенствование зацепов с другими бросками.

Учебно – тренировочная схватка.

**Перечень тем и краткое содержание материала  
по теоретической подготовке 5 года обучения (продвинутый уровень)**

| №<br>п/п | Тема                                                    | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | <b>Физическая культура и спорт</b>                      | Физическая культура - часть культуры человека и общества. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - победители Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы по видам спорта. Международные результаты самбистов.                                                                   |
| 2        | <b>Краткий обзор развития самбо</b>                     | Возникновение и развитие самбо. Место и значение самбо в отечественной системе физического воспитания. Национальные виды единоборств и самбо. Русская борьба в обхват, не в схватку, ее история. Краткий обзор национальных видов борьбы, их сходство и различие. Вклад национальных видов борьбы в правила и технику самбо. |
| 3        | <b>Краткие сведения о строении и функциях организма</b> | Органы выделения (почки, мочеточник и мочевой пузырь, кожа).                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4        | <b>Общие понятия о гигиене</b>                          | Весовой режим спортсмена. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Понятие об инфекционных, простудных                                                                                                                                                 |

|   |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                       | и заразных заболеваний. Меры предупреждения заболеваний. Закаливание как средство профилактики заболеваний.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5 | <b>Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста</b> | Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка: иррадиация нервных процессов концентрации возбуждения, стабилизация и автоматизация движений. Устойчивость и изменчивость навыков при разных состояниях организма и ситуациях поединка. Длительность сохранения навыков после прекращения тренировки.                                                                                                                      |
| 6 | <b>Морально-волевая подготовка</b>                                    | Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. Закономерности связей потребностей и мотивации. Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных). Возрастные особенности мотивации.                                                                  |
| 7 | <b>Специальная физическая подготовка</b>                              | Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов и средства для совершенствования специальных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании самбистов. Признаки недостатка общей и специальной подготовленности. Средства и методы общей и специальной подготовленности.                                                                                         |
| 8 | <b>Технико-тактическая подготовка</b>                                 | Терминология самбо. Требования к терминам: краткость, четкость, ясность. Определение терминов: техника, прием, защита, ответный прием, стойка (правая, левая), леж, бросок, захват, обхват, обратный захват, забегание, спина, бок, живот, мост и др. Пути увеличения эффективности приемов. Способы совершенствования приемов. Параметры технической подготовленности (активность, эффективность, результативность, вариативность, разносторонность). Тактика соревнований. |
| 9 | <b>Правила техники безопасности и предупреждение</b>                  | Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально подготовительных упражнениях борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|    |                                                          |                                                                                               |
|----|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>травматизма</b>                                       |                                                                                               |
| 10 | <b>Правила соревнований. Их организация и проведение</b> | Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание. Костюм самбиста. |
| 11 | <b>Места занятий. Оборудование и инвентарь</b>           | Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.                                                   |

### Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

| № | Тема                              | Формы занятий                               | Приемы и методы организации образовательного процесса                                                      | Дидактический материал                        | Формы подведения итогов              | Техническое оснащение                                                                                                                |
|---|-----------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Вводное занятие                   | Лекции, практическое занятие                | Словесный метод, метод показа, парный спарринг                                                             | Инструкции по технике безопасности            |                                      | ПК, экран, проектор                                                                                                                  |
| 2 | Общая физическая подготовка       | Лекции, практическое занятие                | Словесный метод, метод показа. индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы. | Нормативы, комплексы упражнений               | контрольные нормативы                | Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор |
| 3 | Специальная физическая подготовка | Лекции, демонстрация технического действия, | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный                                                   | Нормативы, комплексы упражнений, презентации, | Контрольные и упражнения в спарринге | Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи,                                                                          |

|   |                        |                                                            |                                                                                                                       |                                                              |                                         |                                                                                                                                      |
|---|------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                        | практическое занятие                                       | методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений | подвижные игры с элементами волейбола.                       |                                         | гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор                                                             |
| 4 | Техническая подготовка | Лекция, беседа, практическое занятие                       | Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение                    | Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры              | Контрольные упражнения                  | Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор |
| 5 | Тактическая подготовка | Лекция, беседа, просмотр соревнований практическое занятие | Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов                                              | Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры | Беседа с учащимися                      | Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор |
| 6 | Правила борьбы         | Лекции, практическое занятие                               | Рассказ, просмотр аудио и видео материалов                                                                            | Правила борьбы. Тестовые вопросы.                            | Опрос учащихся, практические упражнения | ПК, экран, проектор спортивный инвентарь                                                                                             |

|   |                            |                              |                                                |                                  |                                                                                                             |                     |
|---|----------------------------|------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 7 | Психологическая подготовка | Беседы, практическое занятие | Метод психорегуляции<br>Аутогенная тренировка. | Комплекс упражнений, презентации | Наблюдение за учащимися.<br>Выполнение специальных заданий.<br>Наблюдение за поведением во время спаррингов | ПК, экран, проектор |
|---|----------------------------|------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Календарный учебный график

| Года обучения                                 | 1 год обучения               | 2 год обучения    | 3 год обучения    | 4 год обучения    | 5 год обучения    |
|-----------------------------------------------|------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Начало учебного года                          | 01 сентября                  |                   |                   |                   |                   |
| Окончание учебного года                       | 31 августа                   |                   |                   |                   |                   |
| Количество учебных недель                     | 36 недель                    |                   |                   |                   |                   |
| Количество часов в год                        | 126 часа                     | 126 часа          | 126 часа          | 126 часа          | 126 часа          |
| Продолжительность занятия (академический час) | 40 мин.                      | 40 мин.           | 40 мин.           | 40 мин.           | 40 мин.           |
| Периодичность занятий                         | 3,5 часа в неделю            | 3,5 часа в неделю | 3,5 часа в неделю | 3,5 часа в неделю | 3,5 часа в неделю |
| Входной (стартовый контроль)                  | 10 сентября – 15 сентября    |                   |                   |                   |                   |
| Промежуточная аттестация                      | 15 декабря – 30 декабря      |                   |                   |                   |                   |
| Итоговая аттестация                           | 23 апреля – 20 мая           |                   |                   |                   |                   |
| Объем и срок освоения программы               | 630 часов, 5 лет обучения    |                   |                   |                   |                   |
| Режим занятий                                 | В соответствии с расписанием |                   |                   |                   |                   |
| Каникулы зимние                               | 31 декабря – 08 января       |                   |                   |                   |                   |
| Каникулы летние                               | 01 июня – 31 августа         |                   |                   |                   |                   |

## **2. Условия реализации программы**

### ***Для успешной реализации программы необходимы:***

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 12-15 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Спортзал для ОФП
4. Специализированное оборудование: напольное покрытие, щиты, подвесные «груши», спец. перчатки
5. Стенды и плакаты по тематике курса.

## **3. Формы аттестации**

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

**Формы промежуточной аттестации:** педагогическое наблюдение, опрос или практическая работа.

Контроль усвоенных знаний и навыков осуществляется в каждом модуле во время проведения контрольно-проверочных мероприятий. На усмотрение педагога контроль может также осуществляться по каждой теме модуля.

## **4. Оценочные мероприятия**

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

## **5. Методические материалы**

### ***Методические рекомендации***

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

На этапе начальной подготовки учащиеся знакомятся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах УТ и СС учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, является история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп о большое внимание уделяется системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья. Спортсмены ознакомятся с правилами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

### ***Общая физическая и специальная подготовка 1-2 год обучения***

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные

возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на рукопашный бой большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

### ***Общая физическая и специальная подготовка 3-5 год обучения***

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей прежде считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать соответствующую подготовку. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. При этом воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для рукопашного боя.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать, на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в рукопашном бою. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в рукопашном бою и приводит отбор для последующих занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является владение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение

каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков.

Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

### ***Технико-тактическая подготовка***

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

В течении одного занятия рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например, технике ударов руками и борьбе лежа; технике ударов ногами и борьбе стоя.

Изучение, повторение и совершенствование приемов техники рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части занятия.

Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получают прочное закрепление.

### **Список литературы.**

1. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
2. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
3. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
4. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
6. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
7. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

### **Вспомогательная**

1. Иванщкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
2. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.

3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
4. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
5. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
6. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
7. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт.

**Календарно – тематический план по самбо**  
**1 год обучения (ознакомительный уровень)**

| <b>№<br/>п/п</b>                 | <b>Дата</b> | <b>Кол-во<br/>часов</b> | <b>Тема занятия</b>                                   | <b>Место проведения</b>             | <b>Форма<br/>контроля</b> |
|----------------------------------|-------------|-------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| <b>Модуль 1: «Основы знаний»</b> |             |                         |                                                       |                                     |                           |
| 1                                |             | 1                       | Вводное занятие.                                      | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Беседа                    |
| 2                                |             | 2                       | Физическая культура и спорт                           | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Опрос                     |
| 3                                |             | 0,5                     | Краткий обзор развития самбо                          | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Опрос                     |
| 4                                |             | 1                       | Места занятий.<br>Оборудование и инвентарь.           | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Опрос                     |
| 5                                |             | 2                       | Самоконтроль и его основные приёмы.                   | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                |
| 6                                |             | 1,5                     | Мышечная система человека.                            | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                |
| 7                                |             | 2,5                     | Осанка и регулярные занятия физическими упражнениями. | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                |
| 8                                |             | 2                       | Причины травм.                                        | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                |
| 9                                |             | 1                       | Режим дня борца.                                      | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                |
| 10                               |             | 0,5                     | Питание его значение для роста и развития.            | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                |
| 11                               |             | 3,5                     | Основные физические упражнения.                       | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                |
| 12                               |             | 6,5                     | Подготовка к нормативной базе.                        | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                |
| 13                               |             | 3,5                     | Упражнения с предметами.                              | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                |

|                                                   |  |     |                                                        |                                     |            |
|---------------------------------------------------|--|-----|--------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------|
| 14                                                |  | 2,5 | Спортивные игры.                                       | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 15                                                |  | 1,5 | Подвижные игры и                                       | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Эстафеты   |
|                                                   |  |     | эстафеты.                                              | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал |            |
| <b>Модуль 2: «Простейшие элементы акробатики»</b> |  |     |                                                        |                                     |            |
| 16                                                |  | 1   | Вводное занятие.                                       | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Беседа     |
| 17                                                |  | 2   | Краткие сведения о<br>строении и функциях<br>организма | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Опрос      |
| 18                                                |  | 0,5 | Общие понятия о гигиене                                | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Опрос      |
| 19                                                |  | 1   | Самоконтроль и его<br>основные приёмы.                 | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 20                                                |  | 1   | Упражнения для суставов<br>и мышц.                     | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 21                                                |  | 1   | Упражнения с<br>отягощением веса.                      | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 22                                                |  | 0,5 | Стретчинг.                                             | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 23                                                |  | 1   | Упражнения стретчинга.                                 | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 24                                                |  | 1   | Элементы акробатики.                                   | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 25                                                |  | 1   | Общие подготовительные<br>упражнения.                  | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 26                                                |  | 0,5 | Ходьба. Бег.                                           | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 27                                                |  | 1   | Прыжки. Переползания.                                  | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 28                                                |  | 2   | Стойки, «седы», упоры.                                 | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 29                                                |  | 1,5 | Перекаты, прыжки,<br>кувырки.                          | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |

|                                           |  |     |                                                                  |                                  |                               |
|-------------------------------------------|--|-----|------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| 30                                        |  | 2   | Акробатические упражнения.                                       | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 31                                        |  | 1,5 | Спортивные игры.                                                 | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 32                                        |  | 2   | Подвижные игры и эстафеты.                                       | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 33                                        |  | 0,5 | Сдача нормативов.                                                | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Сдача нормативов              |
| <b>Модуль 3: «Тактическая подготовка»</b> |  |     |                                                                  |                                  |                               |
| 34                                        |  | 1   | Вводное занятие.                                                 | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Беседа                        |
| 35                                        |  | 1   | Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбистов. | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 36                                        |  | 1   | Морально-волевая подготовка.                                     | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 37                                        |  | 1,5 | Самоконтроль и его основные приёмы.                              | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 38                                        |  | 2   | Причины травм.                                                   | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 39                                        |  | 4   | Упражнения для развития специальных физических качеств.          | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 40                                        |  | 6   | Сила.                                                            | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 41                                        |  | 3   | Быстрота.                                                        | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 42                                        |  | 3   | Выносливость.                                                    | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 43                                        |  | 5,5 | Гибкость.                                                        | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 44                                        |  | 5,5 | Ловкость.                                                        | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 45                                        |  | 4   | Учебно-тренировочные схватки.                                    | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Учебно-тренировочные схватки. |
| <b>Модуль 4: «Техническая подготовка»</b> |  |     |                                                                  |                                  |                               |

|    |  |     |                                                                     |                                     |            |
|----|--|-----|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------|
| 46 |  | 1   | Вводное занятие.                                                    | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Беседа     |
| 47 |  | 0,5 | Правила<br>техники безопасности и<br>предупреждение<br>травматизма. | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 48 |  | 1   | Осанка. Занятие спортом.                                            | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 49 |  | 1   | Правила соревнований.                                               | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 50 |  | 1   | Причины травм.                                                      | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 51 |  | 1,5 | Игровые упражнения                                                  | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 52 |  | 2   | Стойка борца.                                                       | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 53 |  | 1   | Передвижения в стойке.                                              | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 54 |  | 1   | Остановка по сигналу.                                               | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 55 |  | 2   | Бросок с захватом ноги -<br>подсечка.                               | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 56 |  | 2   | Бросок через бедро.                                                 | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 57 |  | 2   | Удержание с боку.                                                   | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 58 |  | 2   | Падение на бок через<br>партнёра.                                   | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 59 |  | 2   | Переворачивание захватом<br>за рычаг.                               | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 60 |  | 1   | Приёмы борьбы в партере.                                            | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 61 |  | 2   | Передняя подножка.                                                  | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 62 |  | 1   | Приёмы борьбы в стойке.                                             | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 63 |  | 2   | Переворачивание захватом<br>рук с боку.                             | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |

|    |  |     |                                                           |                                  |                               |
|----|--|-----|-----------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| 64 |  | 2   | Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 65 |  | 2   | Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.          | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 66 |  | 2   | Переворачивание с захватом шеи и ближайшей ноги.          | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 67 |  | 1   | Бросок с захватом обеих ног.                              | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 68 |  | 1,5 | Задняя подножка с захватом ноги снаружи.                  | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 69 |  | 1   | Удержание со стороны плеча.                               | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 70 |  | 1   | Учебно-тренировочные схватки.                             | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Учебно-тренировочные схватки. |

**Календарно – тематический план по самбо**

**2 год обучения (базовый уровень)**

| <b>№ п/п</b>                     | <b>Дата</b> | <b>Кол-во часов</b> | <b>Тема занятия</b>                      | <b>Место проведения</b>          | <b>Форма контроля</b> |
|----------------------------------|-------------|---------------------|------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|
| <b>Модуль 1: «Основы знаний»</b> |             |                     |                                          |                                  |                       |
| 1                                |             | 1                   | Вводное занятие.                         | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Беседа                |
| 2                                |             | 2                   | Физическая культура и спорт              | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Опрос                 |
| 3                                |             | 0,5                 | Краткий обзор развития самбо             | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Опрос                 |
| 4                                |             | 1                   | Места занятий. Оборудование и инвентарь. | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Опрос                 |
| 5                                |             | 2                   | Самоконтроль и его основные приёмы.      | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение            |
| 6                                |             | 1,5                 | Мышечная система                         | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение            |

|    |  |     |                                                       |                                  |            |
|----|--|-----|-------------------------------------------------------|----------------------------------|------------|
|    |  |     | человека.                                             |                                  |            |
| 7  |  | 2,5 | Осанка и регулярные занятия физическими упражнениями. | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение |
| 8  |  | 2   | Причины травм.                                        | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение |
| 9  |  | 1   | Режим дня борца.                                      | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение |
| 10 |  | 0,5 | Питание его значение для роста и развития.            | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение |
| 11 |  | 3,5 | Основные физические упражнения.                       | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение |
| 12 |  | 5,5 | Подготовка к нормативной базе.                        | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение |
| 13 |  | 3,5 | Упражнения с предметами.                              | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение |
| 14 |  | 3,5 | Спортивные игры.                                      | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение |
| 15 |  | 1,5 | Подвижные игры и эстафеты.                            | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Эстафеты   |

#### Модуль 2: «Общая физическая подготовка»

|    |  |     |                                                  |                                  |            |
|----|--|-----|--------------------------------------------------|----------------------------------|------------|
| 16 |  | 1   | Вводное занятие.                                 | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Беседа     |
| 17 |  | 2   | Краткие сведения о строении и функциях организма | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Опрос      |
| 18 |  | 0,5 | Общие понятия о гигиене                          | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Опрос      |
| 19 |  | 1   | Самоконтроль и его основные приёмы.              | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение |
| 20 |  | 1   | Мышечная система человека. Причины травм.        | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение |
| 21 |  | 1   | Режим дня борца.                                 | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение |
| 22 |  | 0,5 | Строевые упражнения.                             | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение |

|                                           |  |     |                                                                        |                                     |                     |
|-------------------------------------------|--|-----|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------|
| 23                                        |  | 1   | Повороты на месте.                                                     | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение          |
| 24                                        |  | 1   | Построение, перестроение<br>и т.д.                                     | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение          |
| 25                                        |  | 1   | Общие подготовительные<br>упражнения.                                  | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение          |
| 26                                        |  | 0,5 | Ходьба. Бег.                                                           | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение          |
| 27                                        |  | 1   | Прыжки. Переползания.                                                  | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение          |
| 28                                        |  | 2   | Упражнения без<br>предметов.                                           | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение          |
| 29                                        |  | 1,5 | Упражнения с<br>предметами.                                            | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение          |
| 30                                        |  | 2   | Акробатические<br>упражнения.                                          | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение          |
| 31                                        |  | 1,5 | Спортивные игры.                                                       | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение          |
| 32                                        |  | 2   | Подвижные игры и<br>эстафеты.                                          | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение          |
| 33                                        |  | 0,5 | Сдача нормативов.                                                      | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Сдача<br>нормативов |
| <b>Модуль 3: «Тактическая подготовка»</b> |  |     |                                                                        |                                     |                     |
| 34                                        |  | 1   | Вводное занятие.                                                       | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Беседа              |
| 35                                        |  | 1   | Краткие сведения о<br>физиологических основах<br>тренировки самбистов. | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение          |
| 36                                        |  | 1   | Морально-волевая<br>подготовка.                                        | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение          |
| 37                                        |  | 1,5 | Самоконтроль и его<br>основные приёмы.                                 | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение          |
| 38                                        |  | 2   | Причины травм.                                                         | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение          |

|                                           |  |     |                                                            |                                  |                               |
|-------------------------------------------|--|-----|------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| 39                                        |  | 4   | Упражнения для развития специальных физических качеств.    | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 40                                        |  | 4,5 | Сила.                                                      | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 41                                        |  | 4,5 | Быстрота.                                                  | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 42                                        |  | 4   | Выносливость.                                              | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 43                                        |  | 4,5 | Гибкость.                                                  | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 44                                        |  | 4,5 | Ловкость.                                                  | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 45                                        |  | 5   | Учебно-тренировочные схватки.                              | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Учебно-тренировочные схватки. |
| <b>Модуль 4: «Техническая подготовка»</b> |  |     |                                                            |                                  |                               |
| 46                                        |  | 1   | Вводное занятие.                                           | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Беседа                        |
| 47                                        |  | 0,5 | Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 48                                        |  | 1   | Осанка. Занятие спортом.                                   | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 49                                        |  | 1   | Правила соревнований.                                      | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 50                                        |  | 1   | Причины травм.                                             | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 51                                        |  | 1,5 | Игровые упражнения                                         | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 52                                        |  | 1   | Стойка борца.                                              | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 53                                        |  | 1   | Передвижения в стойке.                                     | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 54                                        |  | 1,5 | Остановка по сигналу.                                      | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |

|    |  |     |                                                           |                                  |                               |
|----|--|-----|-----------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| 55 |  | 2   | Бросок с захватом ноги - подсечка.                        | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 56 |  | 1,5 | Бросок через бедро.                                       | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 57 |  | 2   | Удержание с боку.                                         | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 58 |  | 1,5 | Падение на бок через партнёра.                            | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 59 |  | 2   | Переворачивание захватом за рычаг.                        | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 60 |  | 1,5 | Приёмы борьбы в партере.                                  | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 61 |  | 2   | Передняя подножка.                                        | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 62 |  | 1,5 | Приёмы борьбы в стойке.                                   | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 63 |  | 2   | Переворачивание захватом рук с боку.                      | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 64 |  | 1,5 | Переворачивание захватом шеи из под плеча и дальней руки. | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 65 |  | 2   | Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.          | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 66 |  | 1,5 | Переворачивание с захватом шеи и ближайшей ноги.          | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 67 |  | 2   | Бросок с захватом обеих ног.                              | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 68 |  | 1,5 | Задняя подножка с захватом ноги снаружи.                  | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 69 |  | 1   | Удержание со стороны плеча.                               | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                    |
| 70 |  | 1   | Учебно-тренировочные схватки.                             | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Учебно-тренировочные схватки. |

# Календарно – тематический план по самбо

## 3 год обучения (базовый уровень)

| №<br>п/п                         | Дата | Кол-во<br>часов | Тема занятия                                      | Место проведения                    | Форма<br>контроля |
|----------------------------------|------|-----------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|
| <b>Модуль 1: «Основы знаний»</b> |      |                 |                                                   |                                     |                   |
| 1                                |      | 1               | Вводное занятие.                                  | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Беседа            |
| 2                                |      | 2               | Физическая культура и спорт.                      | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Опрос             |
| 3                                |      | 1,5             | Краткий обзор развития самбо.                     | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Опрос             |
| 4                                |      | 2               | Краткие сведения о строении и функциях организма. | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение        |
| 5                                |      | 1,5             | Знание терминологии вольной борьбы.               | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение        |
| 6                                |      | 2               | Способов перемещений, тактики нападения и защиты. | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение        |
| 7                                |      | 2,5             | Правила спортивной борьбы.                        | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение        |
| 8                                |      | 3,5             | Самоконтроль и его основные приёмы.               | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение        |
| 9                                |      | 3,5             | Основные физические упражнения.                   | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение        |
| 10                               |      | 3,5             | Подготовка к нормативной базе.                    | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение        |
| 11                               |      | 1,5             | Упражнения с предметами.                          | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение        |
| 12                               |      | 2               | Спортивные игры.                                  | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение        |
| 13                               |      | 1,5             | Подвижные игры и эстафеты.                        | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение        |
| 14                               |      | 3               | Приёмы самостраховки.                             | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение        |

|                                                |  |     |                                                              |                                     |            |
|------------------------------------------------|--|-----|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------|
| 15                                             |  | 0,5 | Эстафеты.                                                    | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Эстафета   |
| <b>Модуль 2: «Общая физическая подготовка»</b> |  |     |                                                              |                                     |            |
| 16                                             |  | 1   | Вводное занятие.                                             | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Беседа     |
| 17                                             |  | 1   | Общие понятия<br>о гигиене.                                  | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 18                                             |  | 1   | Краткие сведения о<br>физиологических основах<br>тренировки. | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 19                                             |  | 1,5 | Морально-волевая<br>подготовка.                              | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 20                                             |  | 1   | Знание терминологии<br>вольной борьбы.                       | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 21                                             |  | 1,5 | Способы перемещений,<br>тактики нападения и<br>защиты.       | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 22                                             |  | 2   | Правила спортивной<br>борьбы.                                | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 23                                             |  | 1,5 | Самоконтроль и его<br>основные приёмы.                       | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 24                                             |  | 2   | Упражнения для развития<br>простых двигательных<br>навыков.  | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 25                                             |  | 1   | Подвижные игры.                                              | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 26                                             |  | 1,5 | Простейшие<br>акробатические элементы.                       | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 27                                             |  | 2   | Упражнения для развития<br>основных физических<br>качеств.   | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 28                                             |  | 0,5 | Сила.                                                        | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 29                                             |  | 1   | Быстрота.                                                    | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |

|                                                   |  |     |                                                                     |                                     |                      |
|---------------------------------------------------|--|-----|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|
| 30                                                |  | 1   | Гибкость.                                                           | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |
| 31                                                |  | 1   | Ловкость.                                                           | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |
| 32                                                |  | 0,5 | Сдача нормативов.                                                   | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Сдача<br>нормативов. |
| <b>Модуль 3: «Специальная подготовка»</b>         |  |     |                                                                     |                                     |                      |
| 33                                                |  | 1   | Вводное занятие.                                                    | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Беседа               |
| 34                                                |  | 3,5 | Специальная физическая<br>подготовка.                               | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |
| 35                                                |  | 2   | Правила<br>техники безопасности и<br>предупреждение<br>травматизма. | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |
| 36                                                |  | 1,5 | Терминология вольной<br>борьбы.                                     | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |
| 37                                                |  | 2   | Правила спортивной<br>борьбы.                                       | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |
| 38                                                |  | 4   | Самоконтроль и его<br>основные приёмы.                              | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |
| 39                                                |  | 1   | Питание и его значение<br>для роста и развития.                     | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |
| 40                                                |  | 5   | Страховка и самоконтроль<br>при падениях.                           | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |
| 41                                                |  | 5   | Упражнения на мосту.                                                | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |
| 42                                                |  | 5   | Упражнения с манекеном.                                             | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |
| 43                                                |  | 5   | Парные упражнения.                                                  | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |
| 44                                                |  | 1   | Сдача нормативов.                                                   | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Сдача<br>нормативов. |
| <b>Модуль 4: «Тактико-техническая подготовка»</b> |  |     |                                                                     |                                     |                      |

|    |  |     |                                            |                                     |                                       |
|----|--|-----|--------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 45 |  | 1   | Вводное занятие.                           | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Беседа                                |
| 46 |  | 3,5 | Технико-тактическая<br>подготовка.         | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                            |
| 47 |  | 3,5 | Правила<br>соревнований.                   | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                            |
| 48 |  | 2   | Правила спортивной<br>борьбы.              | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                            |
| 49 |  | 1,5 | Самоконтроль и его<br>основные приёмы.     | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                            |
| 50 |  | 2   | Основные положения<br>борцов.              | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                            |
| 51 |  | 2,5 | Стойки.                                    | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                            |
| 52 |  | 3   | Дистанции.                                 | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                            |
| 53 |  | 2.5 | Захваты.                                   | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                            |
| 54 |  | 3   | Передвижение по ковру во<br>время схватки. | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                            |
| 55 |  | 2,5 | Способы подготовки<br>приемов.             | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                            |
| 56 |  | 3   | Борьба лёжа.                               | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                            |
| 57 |  | 2,5 | Борьба стоя (броски)                       | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                            |
| 58 |  | 2   | Борьба лежа<br>(переворачивание)           | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                            |
| 59 |  | 1,5 | Болевые приемы.                            | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                            |
| 60 |  | 1,5 | Учебно – тренировочная<br>схватка.         | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Учебно –<br>тренировочная<br>схватка. |

# Календарно – тематическое планирование

## 4 год обучения (продвинутый уровень)

| №<br>п/п                         | Дата | Кол-во<br>часов | Тема занятия                                      | Место проведения                    | Форма<br>контроля |
|----------------------------------|------|-----------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|
| <b>Модуль 1: «Основы знаний»</b> |      |                 |                                                   |                                     |                   |
| 1                                |      | 1               | Вводное занятие.                                  | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Беседа            |
| 2                                |      | 2,5             | Физическая культура и спорт.                      | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Опрос             |
| 3                                |      | 1               | Краткий обзор развития самбо.                     | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Опрос             |
| 4                                |      | 1               | Краткие сведения о строении и функциях организма. | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение        |
| 5                                |      | 1,5             | Знание терминологии вольной борьбы.               | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение        |
| 6                                |      | 2               | Способов перемещений, тактики нападения и защиты. | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение        |
| 7                                |      | 2,5             | Правила спортивной борьбы.                        | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение        |
| 8                                |      | 3,5             | Самоконтроль и его основные приёмы.               | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение        |
| 9                                |      | 3,5             | Основные физические упражнения.                   | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение        |
| 10                               |      | 3,5             | Подготовка к нормативной базе.                    | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение        |
| 11                               |      | 1               | Упражнения с предметами.                          | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение        |
| 12                               |      | 1               | Спортивные игры.                                  | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение        |
| 13                               |      | 1,5             | Подвижные игры и эстафеты.                        | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение        |
| 14                               |      | 3,5             | Приёмы самостраховки.                             | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение        |
| 15                               |      | 1               | Эстафеты.                                         | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Эстафета          |

| Модуль 2: «Общая физическая подготовка» |  |     |                                                              |                                     |            |
|-----------------------------------------|--|-----|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------|
| 16                                      |  | 1   | Вводное занятие.                                             | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Беседа     |
| 17                                      |  | 1   | Общие понятия<br>о гигиене.                                  | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 18                                      |  | 1   | Краткие сведения о<br>физиологических основах<br>тренировки. | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 19                                      |  | 0,5 | Морально-волевая<br>подготовка.                              | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 20                                      |  | 1   | Знание терминологии<br>вольной борьбы.                       | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 21                                      |  | 1   | Способы перемещений,<br>тактики нападения и<br>защиты.       | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 22                                      |  | 1   | Правила спортивной борьбы.                                   | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 23                                      |  | 2,5 | Самоконтроль и его<br>основные приёмы.                       | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 24                                      |  | 1   | Упражнения для развития<br>простых двигательных<br>навыков.  | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 25                                      |  | 2,5 | Подвижные игры.                                              | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 26                                      |  | 2,5 | Простейшие акробатические<br>элементы.                       | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 27                                      |  | 2,5 | Упражнения для развития<br>основных физических<br>качеств.   | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 28                                      |  | 1,5 | Сила.                                                        | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 29                                      |  | 2   | Быстрота.                                                    | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |
| 30                                      |  | 1,5 | Гибкость.                                                    | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение |

|                                           |  |     |                                                                     |                                     |                      |
|-------------------------------------------|--|-----|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|
| 31                                        |  | 2   | Ловкость.                                                           | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |
| 32                                        |  | 2,5 | Тяжелая атлетика.                                                   | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |
| 33                                        |  | 2   | Спортивная борьба.                                                  | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |
| 34                                        |  | 2   | Сдача нормативов.                                                   | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Сдача<br>нормативов. |
| <b>Модуль 3: «Специальная подготовка»</b> |  |     |                                                                     |                                     |                      |
| 35                                        |  | 1   | Вводное занятие.                                                    | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Беседа               |
| 36                                        |  | 3,5 | Специальная физическая<br>подготовка.                               | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |
| 37                                        |  | 2   | Правила<br>техники безопасности и<br>предупреждение<br>травматизма. | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |
| 38                                        |  | 1,5 | Терминология вольной<br>борьбы.                                     | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |
| 39                                        |  | 2   | Правила спортивной борьбы.                                          | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |
| 40                                        |  | 3,5 | Самоконтроль и его<br>основные приёмы.                              | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |
| 41                                        |  | 1   | Питание и его значение для<br>роста и развития.                     | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |
| 42                                        |  | 3,5 | Поединки для развития<br>силы.                                      | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |
| 43                                        |  | 3,5 | Поединки для развития<br>быстроты.                                  | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |
| 44                                        |  | 3   | Поединки для развития<br>выносливости.                              | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |
| 45                                        |  | 3,5 | Поединки для развития<br>гибкости.                                  | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |
| 46                                        |  | 3,5 | Поединки для развития<br>ловкости.                                  | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение           |

|                                                   |  |     |                                                            |                                  |                   |
|---------------------------------------------------|--|-----|------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------|
| 47                                                |  | 2   | Технико-тактические действия.                              | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение        |
| 48                                                |  | 1,5 | Сдача нормативов.                                          | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Сдача нормативов. |
| <b>Модуль 4: «Тактико-техническая подготовка»</b> |  |     |                                                            |                                  |                   |
| 49                                                |  | 1   | Вводное занятие.                                           | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Беседа            |
| 50                                                |  | 0,5 | Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение        |
| 51                                                |  | 1   | Правила соревнований.                                      | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение        |
| 52                                                |  | 1   | Причины травм.                                             | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение        |
| 53                                                |  | 1   | Стойка борца.                                              | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение        |
| 54                                                |  | 0,5 | Передвижения в стойке.                                     | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение        |
| 55                                                |  | 1   | Остановка по сигналу.                                      | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение        |
| 56                                                |  | 1   | Бросок с захватом ноги - подсечка.                         | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение        |
| 57                                                |  | 1   | Бросок через бедро.                                        | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение        |
| 58                                                |  | 1,5 | Удержание с боку.                                          | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение        |
| 59                                                |  | 1   | Падение на бок через партнёра.                             | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение        |
| 60                                                |  | 1,5 | Переворачивание захватом за рычаг.                         | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение        |
| 61                                                |  | 1,5 | Приёмы борьбы в партере.                                   | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение        |
| 62                                                |  | 2   | Передняя подножка.                                         | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение        |

|    |  |     |                                                                  |                                     |                                      |
|----|--|-----|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 63 |  | 1,5 | Приёмы борьбы в стойке.                                          | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                           |
| 64 |  | 2   | Перевоорачивание захватом<br>рук с боку.                         | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                           |
| 65 |  | 1,5 | Перевоорачивание захватом<br>шеи из под плеча и дальней<br>руки. | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                           |
| 66 |  | 2   | Перевоорачивание с захватом<br>шеи и туловища снизу.             | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                           |
| 67 |  | 1,5 | Перевоорачивание с захватом<br>шеи и ближайшей ноги.             | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                           |
| 68 |  | 2   | Бросок с захватом обеих ног.                                     | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                           |
| 69 |  | 1,5 | Задняя подножка с захватом<br>ноги снаружи.                      | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                           |
| 70 |  | 1   | Удержание со стороны<br>плеча.                                   | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                           |
| 71 |  | 1,5 | Учебно-тренировочные<br>схватки.                                 | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Учебно-<br>тренировочные<br>схватки. |

**Календарно – тематическое планирование**

**5 год обучения (продвинутый уровень)**

| <b>№<br/>п/п</b>                 | <b>Дата</b> | <b>Кол-во<br/>часов</b> | <b>Тема занятия</b>                                  | <b>Место проведения</b>             | <b>Форма<br/>контроля</b> |
|----------------------------------|-------------|-------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| <b>Модуль 1: «Основы знаний»</b> |             |                         |                                                      |                                     |                           |
| 1                                |             | 1                       | Вводное занятие.                                     | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Беседа                    |
| 2                                |             | 1                       | Физическая культура и спорт                          | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Опрос                     |
| 3                                |             | 1                       | Краткий обзор развития<br>самбо                      | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Опрос                     |
| 4                                |             | 0,5                     | Краткие сведения о строении<br>и функциях организма. | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Опрос                     |
| 5                                |             | 1                       | Места занятий.<br>Оборудование и инвентарь.          | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Опрос                     |

|                                                |  |     |                                                        |                                  |            |
|------------------------------------------------|--|-----|--------------------------------------------------------|----------------------------------|------------|
| 6                                              |  | 2   | Самоконтроль и его основные приёмы.                    | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение |
| 7                                              |  | 1.5 | Мышечная система человека.                             | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение |
| 8                                              |  | 2.5 | Осанка и регулярные занятия физическими упражнениями.  | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение |
| 9                                              |  | 2   | Причины травм.                                         | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение |
| 10                                             |  | 1   | Режим дня борца.                                       | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение |
| 11                                             |  | 0,5 | Питание его значение для роста и развития.             | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение |
| 12                                             |  | 3,5 | Основные физические упражнения.                        | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение |
| 13                                             |  | 5,5 | Подготовка к нормативной базе.                         | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение |
| 14                                             |  | 3,5 | Упражнения с предметами.                               | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение |
| 15                                             |  | 3,5 | Спортивные игры.                                       | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение |
| 16                                             |  | 1,5 | Подвижные игры и эстафеты.                             | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Эстафеты   |
| <b>Модуль 2: «Общая физическая подготовка»</b> |  |     |                                                        |                                  |            |
| 17                                             |  | 1   | Вводное занятие.                                       | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Беседа     |
| 18                                             |  | 1   | Общие понятия о гигиене.                               | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Опрос      |
| 19                                             |  | 1   | Краткие сведения о физиологических основах тренировки. | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Опрос      |
| 20                                             |  | 0,5 | Общие понятия о гигиене                                | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Опрос      |
| 21                                             |  | 1   | Самоконтроль и его основные приёмы.                    | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение |

|                                           |  |     |                                                                  |                                     |                  |
|-------------------------------------------|--|-----|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------|
| 22                                        |  | 2   | Комплекс общеразвивающих упражнений.                             | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение       |
| 23                                        |  | 1,5 | Беговые и прыжковые упражнения.                                  | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение       |
| 24                                        |  | 2   | Упражнения на развитие подвижности в суставах.                   | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение       |
| 25                                        |  | 1,5 | Лучезапястные, лучевые, плечевые суставы.                        | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение       |
| 26                                        |  | 1   | Повороты, наклоны и вращения туловища.                           | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение       |
| 27                                        |  | 1,5 | Подъем ног за голову из положения лежа.                          | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение       |
| 28                                        |  | 1   | Медленный бег по времени.                                        | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение       |
| 29                                        |  | 2   | Бег на короткие дистанции 20,30 м., челночный бег 3х10м., 5х10м. | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение       |
| 30                                        |  | 0,5 | Прыжки с места толчком обеих ног.                                | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение       |
| 31                                        |  | 2   | Прыжки боком, вправо, влево и т.д.                               | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение       |
| 32                                        |  | 1   | Подвижные игры.                                                  | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение       |
| 33                                        |  | 0,5 | Сдача нормативов.                                                | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Сдача нормативов |
| <b>Модуль 3: «Специальная подготовка»</b> |  |     |                                                                  |                                     |                  |
| 34                                        |  | 1   | Вводное занятие.                                                 | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Беседа           |
| 35                                        |  | 1   | Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста   | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение       |
| 36                                        |  | 1   | Морально-волевая подготовка                                      | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение       |
| 37                                        |  | 1,5 | Самоконтроль и его основные приёмы.                              | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение       |

|                                                   |  |     |                                                               |                                     |                                      |
|---------------------------------------------------|--|-----|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 38                                                |  | 2   | Причины травм.                                                | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                           |
| 39                                                |  | 4   | Упражнения для развития<br>специальных физических<br>качеств. | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                           |
| 40                                                |  | 4,5 | Сила.                                                         | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                           |
| 41                                                |  | 4,5 | Быстрота.                                                     | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                           |
| 42                                                |  | 4,5 | Выносливость.                                                 | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                           |
| 43                                                |  | 4,5 | Гибкость.                                                     | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                           |
| 44                                                |  | 4,5 | Ловкость.                                                     | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                           |
| 45                                                |  | 4,5 | Учебно-тренировочные<br>схватки.                              | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Учебно-<br>тренировочные<br>схватки. |
| <b>Модуль 4: «Тактико-техническая подготовка»</b> |  |     |                                                               |                                     |                                      |
| 46                                                |  | 1   | Вводное занятие.                                              | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Беседа                               |
| 47                                                |  | 3,5 | Технико-тактическая<br>подготовка.                            | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                           |
| 48                                                |  | 3,5 | Правила соревнований.<br>Их организация<br>и проведение.      | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                           |
| 49                                                |  | 1,5 | Места занятий.<br>Оборудование и<br>инвентарь.                | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                           |
| 50                                                |  | 2   | Борьба в<br>стойке.                                           | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                           |
| 51                                                |  | 1,5 | Бросок «вертушка».                                            | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                           |
| 52                                                |  | 2   | «Мельница» с захватом<br>руки и голени изнутри.               | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                           |
| 53                                                |  | 1,5 | Подсечка.                                                     | МБУ «Школа №46»,<br>малый спорт зал | Наблюдение                           |

|    |  |     |                                                           |                                  |                                 |
|----|--|-----|-----------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 54 |  | 2   | Подхват со скрестным захватом отворотов.                  | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                      |
| 55 |  | 1,5 | Подхват голенью изнутри (снаружи).                        | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                      |
| 56 |  | 2   | Бросок через бедро.                                       | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                      |
| 57 |  | 1,5 | Бросок через грудь.                                       | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                      |
| 58 |  | 2   | Обвив с захватом рук.                                     | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                      |
| 59 |  | 1,5 | Подсечка изнутри.                                         | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                      |
| 60 |  | 3,5 | Борьба лежа.                                              | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                      |
| 61 |  | 1,5 | Комбинации бросков.                                       | МБУ «Школа №69», малый спорт зал | Наблюдение                      |
| 62 |  | 2   | Комбинации болевых приемов.                               | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                      |
| 63 |  | 1   | Примерная последовательность совершенствования в технике. | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Наблюдение                      |
| 64 |  | 1   | Учебно – тренировочная схватка.                           | МБУ «Школа №46», малый спорт зал | Учебно – тренировочная схватка. |