Управление образования администрации Нанайского муниципального района

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы с. Троицкое»

Рассмотрена педагогическим советом протокол от 28.08.2025г. № 5



Дополнительная общеобразовательная общеразвивыющая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо»

Возраст учащихся: 7 – 17лет Срок реализации: 4 года

Уровень: базовый

Составитель:
А.П.Нухпашаев педагог дополнительного образования

с. Троицкое 2025г.

1. Комплекс основных характеристик ДООП

1.1.Пояснительная записка

Борьба САМБО является в нашем крае спортом №1, поэтому стремление заниматься этим видом спорта возникает у большого количества детей с самого раннего возраста. Дополнительная образовательная программа «САМБО» разработана для обучающихся 7-17 лет. Программа рассчитана на 4 года обучения и предусмотрена для обучающихся, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к спортивной борьбе самбо, имеющих медицинский допуск.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «*Самбо*» разработана в соответствии со следующими нормативными актами: «Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР», утвержденной федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, под редакцией С. Е. Табакова, С. В. Подливаева, А. В. Конакова – М.; Советский спорт, 2005 год.,

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629.
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в муниципальных образовательных учреждениях Нанайского муниципального района Хабаровского края, утвержденном Постановлением администрации Нанайского муниципального района Хабаровского края от 17.05.2021 г. № 428;
- Положением о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае, утвержденном приказом КГАОУ ДО РМЦ от 27.05.2025 № 220-П;
- Санитарными правилам СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).
- Устава муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы с.Троицкое».

Образовательная программа является **модифицированной**, по направленности — **физкультурно**—**спортивной**, по уровню освоения — базовой, по способу подачи содержания и организации учебного процесса — **комплексной**.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы. Программа, систематизируя многолетний опыт работы педагога снесколькими поколениями детей, представляет собой целостный курс обучения борьбе самбо по годам обучения.

Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена актуальность данной программы.

Программа охватывает всю систему подготовки самбистов и делится на две части: теоретическую и практическую. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–12 мин в начале практической части). На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, технике и тактике борьбы, необходимые знания для будущей инструкторской и судейской практики по самбо. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрированы схемами, таблицами, рисунками, презентациями и др. наглядными пособиями.

Практический материал программы составляют следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- технико-тактическая подготовка;
- контрольно-переводные нормативы;
- участие в соревнованиях;
- воспитательная работа.

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

Задачами ОΦП являются укрепление занятий ПО всестороннее физическое обучающихся. Упражнения развитие ОΦП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, вегетативной сердечно-сосудистой И систем. Bce ЭТО способствует умственному развитию подрастающего организма.

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

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России,

чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Спортивные соревнования неотъемлемой являются частью учебно-тренировочного процесса, ИΧ характер сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Для групп начальной подготовки добавляется раздел «восстановительные мероприятия». Восстановление спортивной работоспособности нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов.

Для учебно-тренировочных групп вводится раздел «инструкторская и судейская практика». Участие в организации и проведении спортивных соревнований районного уровня в качестве судьи, арбитра, помощника секретаря целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

На каждый раздел программы отводится определенное количество часов. Программа рассчитана на 36 недель, занятия проводятся с сентября по май, продолжительность одного занятия не превышает:

- ГНП 1 года обучения − 2-х часов;
- В ГНП свыше года обучения и УТГ 3-х часов.

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

Набор в объединение проводится в начале учебного года. В объединении «САМБО» подготовка юных спортсменов включает в себя несколько уровней, в группах, разделенных с учетом возрастных особенностей, опыта, знаний, уровня подготовки: группы начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочные группы (УТГ).

этап начальной подготовки $(\Gamma H\Pi)$ зачисляются желающие заниматься имеющие письменное разрешение И Продолжительность этапа 2 года. Ha ЭТОМ этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники контрольных выполнение нормативов ДЛЯ учебно-тренировочный этап. Группы начальной подготовки II-го и III-го года обучения включают в себя уже опытных, неоднократно участвовавших в детей. Это различного ранга обусловлено специализацией», которая практикуется многими тренерами в стране.

На учебно-тренировочном этапе (УТГ) группы формируются на конкурсной основе из здоровых детей, проявивших способности к самбо, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа –1 год. Учебно-тренировочные группы – это дети, уже подростки, достигающие высоких результатов.

Спортсмены, перешагнувшие этот рубеж, продолжают тренироваться и дальше по индивидуальным планам технической подготовки.

Перевод по годам обучения осуществляется на основе выполнения контрольных нормативов. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для ГНП и УТГ выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. Для контроля динамики физического развития, спортивных результатов и показателей подготовленности на каждого спортсмена рекомендуется заполнять карту (Приложение №1).

Восстановительные мероприятия

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

Цель подготовки самбистов заключается в достижении физического и нравственного совершенства. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач — образовательных, воспитательных, оздоровительных.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо.

Задачи:

Личностные:

- воспитывать чувство патриотизма;
- воспитывать взаимоуважение друг к другу;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества. воспитанниками спортивных результатов различных уровней на этапах УТГ

Метапредметные:

- освоить основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, физиологии, анатомии, биомеханики и спортивной медицины;
- организовать досуг, активный отдых, восстановительные мероприятия.

Предметные:

- научить элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо;
- развивать физические качества воспитанников, кондиционные и координационные способности;
- формировать осанку и корректировать функциональные возможности ребенка.

1.3.Учебно-тематический план 1.3.1.ГНП (1 год обучения)

			M	[есяцы	[
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Итог
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Общая физическая подготовка	9	8	8	9	7	8	8	9	9	75
Специальная физическая подготовка	4	3	3	5	4	4	4	5	4	36
Технико-тактич еская подготовка	9	10	9	8	8	8	8	8	9	73
Контрольно-пе реводные нормативы	2								2	4
Воспитательна я работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Соревнования				2			2		2	6

Медицинское	2 pas	2 раза в год								
обследование		_	_	_	_				_	
ИТОГО	26	23	22	26	21	22	24	24	2	216
									8	

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№	Тема	Содержание	Кол-во
Π		o Adel Comment	часов
П			
1	Физическая	Физическая культура и спорт в России. Основные	1
	культура и	двигательные качества человека. Критерии качественной	
	cnopm	оценки моторной функции человека. Последствия	
		недостаточной двигательной активности. Влияние	
		оздоровительной физической культуры на организм. Общий	
		и специальный эффект физических упражнений.	
2	Краткий	Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ	1
	обзор	формирования навыков самозащиты. Правомерность	
	развития	применения приемов самбо, понятие о необходимой	
	самбо	обороне.	
3	Краткие	Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение	1
	сведения о	крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и	
	строении и	сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции.	
	функциях	Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови:	
	организма	эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.	
4	Общие	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и	0,5
	понятия	занятий (воздух, температура, влажность, освещение и	
	о гигиене	вентиляция). Первая помощь при травмах.	
5	Краткие	Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка	1
	сведения о	как процесс формирования двигательных навыков. Методы	
	физиологичес	тренировки:	
	ких основах	упражнение и варьирование.	
_	тренировки		_
6	l -	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности	1
	евая	формирования моральных и волевых качеств. Воспитание	
	подготовка	патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости,	
_		точности, товарищества и гуманизма.	
7	Специальная	Общая физическая подготовка как основа развития	
	физическая	физических качеств, способностей, двигательных функций	
	подготовка	и повышения спортивной работоспособности. Общая	
		характеристика основных физических качеств человека	
		(сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).	
		Понятие об общей и специальной физической подготовке.	

8	Технико-так	Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы,	1.5
0			· ·
	тическая	удержания, удары и удушающие приемы. Основные	
	подготовка	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.	
9	Правила	Соблюдение правил техники безопасности в зале.	1
	техники	Предотвращение травматизма, правильное выполнение	
	безопасности	технических действий, приемов страховки и самостраховки.	
	u	Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о	
	предупрежде	травмах и причина травматизма в борьбе.	
	ние		
	травматизм		
	a		
10	Правила	Запрещенные приемы. Возрастные группы и	0,5
	соревнований	весовые категории. Правила проведения болевых приемов.	
		Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.	
11	Места	Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты.	0,5
	занятий.	Обкладные маты. Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские	
	Оборудование	весы.	
	и инвентарь		
		Всего часов	9

Содержание программы

Общая физическая подготовка

- 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

<u>Сила</u>:

гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до

хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

упражнения с партнером — приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

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

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

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

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

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3×10 м.

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

спортивные игры – футбол, баскетбол, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка

• 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

Технико-тактическая подготовка

• Основы техники:

Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру испособы подготовки приемов.

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

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и в плотную.

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

Воспитательная работа

- Веселые старты
- Экскурсия по Музею
- День Самбо
- 23 февраля показательные выступления
- Упражнения Джеффа
- Сборы в соседних селах
- Летние национальные виды спорта
- Уборка территорий(стадионы, пляжи и т.д.)
- Поход

1. 3.2.Содержание программы -тематический план УТГ(2 гол обучения)

Учебно-тематический план УТГ(2 год обучения) Месяцы

				1						-
Разделы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
подготовки										Итог
										0
Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
ОФП	9	9	11	9	11	9	11	9	9	87
СФП	8	8	9	8	9	8	9	8	8	75
TTM	20	18	21	18	21	18	21	17	2	174
									0	
Контрольные	4								4	8
нормативы										
Инструкторская								2		2
практика										
Воспитательная	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
работа										
Соревнования		6		6		6		6		24
Восстановительны	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
e										
мероприятия										
Медицинское	2 pa	за в го	од							
обследование				_						
ИТОГО	48	48	48	48	48	48	48	48	4	432
									8	

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

No	Тема	Содержание	Кол-во
Π /			часов
П			
1	Физическая	Физическая культура - часть культуры человека	2
	культура и	и общества. Успехи российских спортсменов	
	спорт	на международных соревнованиях. Российские	
		спортсмены - победители Олимпийских игр,	
		чемпионатов мира и Европы по видам спорта.	
		Международные результаты самбистов.	
2	Краткий обзор	Возникновение и развитие самбо. Место и	
	развития самбо	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	Краткие сведения	Органы выделения (почки, мочеточники мочевой пузырь, кожа).	2
	о строении и функцияхорганиз ма		
4	Общие понятия о гигиене	Весовой режим спортсмена. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Использование бани для	
		коррекции веса спортсмена и восстановления	
		организма. Понятие об инфекционных,	
		простудных и заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний. Закаливание как	
		средство профилактики заболеваний.	
5	Краткие	Понятие о физиологических основах	
	сведения о	двигательных навыков. Стадии формирования	
		двигательного навыка: иррадиация нервных	
	основах тренировки	процессов концентрации возбуждения, стабилизация и автоматизация движений.	
	тренировки самбиста	Устойчивость и изменчивость навыков при	
		разных состояниях организма и ситуациях	
		поединка. Длительность сохранения навыков	
		после прекращения тренировки.	
6	Морально-волева	Понятие о психологической подготовке	2
	я подготовка	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	
7	Специальная	мотивации. Характеристика требований к развитию	1.5
′	физическая	двигательных качеств самбистов и средства	
	подготовка	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	Технико-тактич	Терминология самбо. Требования к терминам:	1,5
		краткость, четкость, ясность. Определение	
		терминов: техника, прием, защита, ответный	
		прием, стойка (правая, левая), лежа, 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	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально подготовительных упражнениях борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.	1
10	Правила соревнований. Их организация и проведение	Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание. Костюм самбиста.	1
11	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.	1
Bc	его часов		18

Общая физическая подготовка

• 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 9прыжки) 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:

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.

<u>Спортивные игры:</u>футбол, хоккей, регби.

Лыжные гонки

Плавание

Специальная физическая подготовка

• Комплекс упражнений

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

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

Поединки <u>для развития выносливости:</u> 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 <u>для развития гибкости:</u> увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

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

Технико-тактическая подготовка

• 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.

1.3.3.Учебно-тематический план ГНП (3 год обучения)

			Med	зцы						
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Итог
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
ОФП	9	11	11	10	11	11	10	11	9	93
СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
TTM	13	16	16	13	16	16	13	16	13	132
Контрольно-перево дные нормативы	3								3	6
Воспитательная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Соревнования				4			4		4	12
Восстановительны е мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Медицинское обследование	2 par	за в г	ОД							
ИТОГО	36	36	36	36	36	36	36	36	36	324

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

No	Тема	Содержание	Кол-
Π/			во
П			часо
			В
1	Физическая	Система физического воспитания Российской	1
	культура	Федерации: ценности, миссия, цель, задачи,	
	и спорт		

		принципы, основные направления, средства,	
L		методы.	
2	Краткий обзор развития самбо	Возникновение и развитие систем самозащиты (самбо) в России в 20-х годах XX века. Основоположники самбо: Спиридонов Виктор Афанасьевич, Ощепков Василий Сергеевич, Харлампиев Анатолий Аркадьевич.	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Дыхательная система. Легкие. Дыхание игазообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	
4	Общие понятия о гигиене	Режим дня и питание самбиста Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.	0,5
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	Фазы формирования двигательных навыков.	1
6	Морально - волевая подготовка	Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятии, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки самбиста.	
7	Специальная физическая подготовка	Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств самбистов наразличных этапах их подготовки.	
8	Технико-тактиче ская подготовка	Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.	1,5
9	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.	

1	Правила соревнований. Их организация и проведение	Участники соревнований, их права и обязанности.	0,5
11	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Упрощенные ковры для самбо, их устройство, ремонт. Организация мест занятий в спортивных лагерях.	0,5
Вс	его часов		9

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения
- Общие подготовительные упражнения
- Упражнения для развития основных физических качеств

Сила:

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

упражнения с партнером — приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

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

гимнастика — подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

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

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

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 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.

Специальная физическая подготовка

• Упражнения для развития специальных физических качеств

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

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

<u>Выносливость:</u> проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3-5 мин.).

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

<u>Ловкость:</u> выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используядвижения соперника.

Технико-тактическая подготовка

• Броски (борьба в стойке)

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

• Переворачивание (борьба лежа)

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

• Удержания

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

• Болевые приемы

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

Воспитательная работа

- Праздник «Мама, папа, я спортивная семья»
- День бегуна
- Экскурсия
- День борьбы
- Праздник «В гостях у зимы»
- КП «Вперед, мальчишки!»
- Акция «Письмо маме»
- День борьбы
- Поход

1.3.4.Содержание программы Учебно-тематический план для ГНП (4 год обучения)

	Месяцы									
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Итог о
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
ОФП	9	11	11	10	11	11	10	11	9	93
СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
TTM	13	16	16	13	16	16	13	16	13	132
Контрольно-перево дные нормативы	3								3	6
Воспитательная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Соревнования				4			4		4	12

Восстановительны	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
e										
мероприятия										
Медицинское	2 раза в год									
обследование										
ИТОГО	36	36	36	36	36	36	36	36	36	324

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№	Тема	Содержание	Кол-во
Π/			часов
П			
1	Физическая	Историческая обусловленность возникновения	1
	культура и	и развития физической культуры и спорта,	
	cnopm	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	Краткий обзор	История вида спорта в нашем городе.	1
	развития самбо	Знаменитые спортсмены нашего города по	
		борьбе.	
3	Краткие	Строение и функции пищеварительной	1
	сведения о	системы. Органы пищеварения и обмен	
	строении и	веществ(ротовая полость, пищевод, желудок,	
	функциях	тонкий и толстый кишечник, печень и др.).	
	организма		
4	Общие понятия	Гигиеническое значение водных процедур	0,5
	о гигиене	(умывание, обтирание, обливание, душ, баня,	
		купание). Использование естественных	
		факторов природы (солнце, воздух, вода) в	
		целях закаливания организма.	
5	Краткие	Краткая характеристика физиологического	1
	сведения о	механизма развития двигательных качеств,	
	физиологических	необходимых самбисту (сила, быстрота,	
	основах	выносливость, гибкость, ловкость). Общая и	
	тренировки	специальная подготовка.	
6	Морально-волева	Значение совершенствования	1
	Я	морально-волевых качеств для достижения	
	подготовка	высоких результатов в спорте. Средства и	

		MATORI I MOUTBORG DO ATARAMI IO MORRITUGO	
		методы контроля за степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки,	
		решительности, настойчивости и	
		инициативности. Правила поведения самбиста	
		_	
7	Casarasa	В быту.	1
7	Специальная	Характеристика требований к развитию	1
	физическая	двигательных качеств на различных этапах	
	подготовка	подготовки самбистов.	
8	Технико-тактич	Характеристика защит от бросков, удержаний и	1,5
	еская подготовка	болевых приемов, ударов и удушающих	
		приемов.	
9	Правила	Виды травм. Действия высокой температуры:	1
	техники	ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действия	
	безопасности и	низкой температуры: обморожение, общее	
	предупреждение	замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание	
	травматизма	первой помощи при обмороке, шоке,	
		попадание инородных тел в глаза и уши.	
10	Правила	Возрастные группы. Спортивная	1
	1 -	квалификация. Весовые категории участников	_
	организация и	соревнований. Процедура взвешивания.	
	проведение	еоревновании. Процедура взвешивании.	
11	Места занятий.	Тренировочные мешки, груши, борцовские	
11	Оборудование и	манекены. Устройство, уход и ремонт.	
	1	манскены. Эстроиство, уход и ремонт.	
	инвентарь		
D			0
BC	его часов		9

Общая физическая подготовка

• 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 бег3х10м.,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.

Специальная физическая подготовка

• 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.

Технико-тактическая подготовка

• 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

Воспитательная работа

- Интеллектуально-познавательная игра «Олимпийские игры»
- Экскурсия
- День борьбы
- День лыжника
- «Мальчишник»
- Праздник для мам
- День борьбы

1.4. Ожидаемые результаты:

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является сохранность контингента занимающихся на этапе ГНП, и достижение знаний в области физической культуры.

- Личностные:

- сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.
- Сформировано взаимоуважение друг к другу.

- Метапредметные:

- сформирована у обучающихся система знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;
- сформирован устойчивый интерес и мотивация к занятиям самбо и к здоровому образу жизни.

- Предметные:

- наблюдается положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;
- показана хорошая динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья;
- **С**формирована осанка и проведена корректировка функциональных возможностей ребенка.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график Приложение 1

2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия:

- зал для борьбы;
- «шведские стенки» и навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины);
- для развития силовых способностей детей: тренажеры, штанги, гири, гантели;
- стадион;
- наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению основных элементов техники тактики борьбы самбо;
- видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований, анализа проведения конкретной схватки и определенного приема)

2.3. Методическое обеспечение

Примерная схема учебно-тренировочного занятия для ГНП

	Содержание	Дозиро вка мин.	Методические указания
Под гото вит ель	Построение учащихся, постановка задач урока Беговые упражнения	5	Выполняется всей группой
ная час	Акробатические упражнения	4-5	
ть 20	Упражнения общеразвивающего характера	7	
мин ут	Специальные упражнения	5-6	
Осн овн ая час ть 105 мин ут	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра. Совершенс твуются приемы индивидуального комплекса.
	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра. Совершенствуют ся приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10 Два отрезка по 4	

Активный отдых Активный отдых З Указать характерпые ошибки в выполнении. Специальные и имитационные упражнения с партнером Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке Активный отдых З Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от пентра к краю. Активный отдых З Беседа о возможностях применения изученного броска Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Учебно-тренировочная схватка Т Гри отрезка по 4 минуты с двумя минутными переры вами Спортивная игра Зак люч дляжнения на расслабление, дыхательные упражнения З Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения				1
Активный отдых Активный отдых З Указать характерные ошибки в выполнении. Специальные и имитационные упражнения с партнером Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке Активный отдых З Указать характерные ошибки в выполняется всей группой Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке Активный отдых З Беседа о возможностях применения изученного броска Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Учебно-тренировочная схватка Т Опробование приемов в различных ситуациях			минуты	
Активный отдых Активный отдых З Указать характерные ошибки в выполнении. Специальные и имитационные упражнения с партнером Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке Активный отдых З Указать характерные ошибки в выполняется всей группой Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке Активный отдых З Беседа о возможностях применения изученного броска Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Учебно-тренировочная схватка Т Опробование приемов в различных ситуациях			с одним	
Активный отдых 3 Указать характерные ошибки в выполнении. Специальные и имитационные упражнения с партнером Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке Активный отдых 20-22 Броски выполнять в движении с пебольпим сопротивлением противника от центра к краю. Активный отдых 2-3 Беседа о возможностях применения изученного броска Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Учебно-тренировочная схватка 16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минуты ыми переры вами Спортивная игра 13 Зак упражнения на расслабление, дыхательные упражнения 3 Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения 3 Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения 5 - 6 Выполняется всей группой				
Активный отдых 3 Указать характерные ошибки в выполнении. Специальные и имитационные упражнения с партнером Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке Выполняется всей группой Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке Активный отдых 2-3 Беседа о возможностях применения изученного броска Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Учебно-тренировочная схватка 16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минуты ыми переры вами Спортивная игра 13 Зак Диражнения на расслабление, дыхательные упражнения ите выполняется всей группой				
Активный отдых Опециальные и имитационные упражнения с партнером Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке Активный отдых Освершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Освершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Опертивная игра Опортивная игра Опортивная игра Опортивная игра Опортивная игра Опортивная от пентра к краю. В различных ситуащиях Опребавание приемов и приемов в различных ситуащиях Опребавание приемов в различных ситуащиях Опортивная игра				
Характерные ошибки в выполняении.			минуты	
Характерные ошибки в выполняении.				
Характерные ошибки в выполняении.		Активный отлых	3	Указать
Опшибки в выполнении. Специальные и имитационные упражнения с партнером Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке Активный отдых Активный отдых Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Учебно-тренировочная схватка Спортивная игра Спортивная игра Спортивная игра Зак длоч дыхательные упражнения дошибки в выполняется всей группой Выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю. Беседа о возможностях применения изученного броска Опробование приемов в различных ситуациях 16-17 Опробование приемов в различных ситуациях Спортивная игра Зак длоч дыхательные упражнения Зак дыхательные упражнения Опротивная игра Выполняется всей группой		- 71		уапактепные
Специальные и имитационные упражнения с партнером Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке Активный отдых Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Учебно-тренировочная схватка Спортивная игра Спортивная игра Зак люч ите Димитационные упражнения дослабление, дыхательные упражнения изменения на расслабление, дыхательные упражнения изменения на расслабление, дыхательные упражнения изменения на расслабление, дыхательные упражнения на расслабление, дыхательные упражнение на расслабление, дыхательные упражнение на расслабление, дасслабление на расслабление, дасслабление на расслабление на ра				
Специальные и имитационные упражнения с партнером 6 Выполняется всей группой Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке 20-22 Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противлением противлением противлением противлением противлением противлением противлением приемов и веседа о возможностях применения изученного броска Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса 15-17 Опробование приемов в различных ситуациях Учебно-тренировочная схватка 16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Спортивная игра 13 Зак люч ите Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения 5-6 Выполняется всей группой				
упражнения с партнером Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке 20-22 Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю. Активный отдых 2-3 Беседа о возможностях применения изученного броска Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Учебно-тренировочная схватка 16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Спортивная игра 13 Зак люч дыхательные упражнения Зак люч дыхательные упражнения				выполнении.
Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке 20-22 Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю. Активный отдых 2-3 Беседа о возможностях применения изученного броска Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Учебно-тренировочная схватка 16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Спортивная игра 13 Зак люч ите Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения 20-22 Броски Выполнять в движении с небольшим выполнять в движении с небольшим сопротивнем противнем в различных ситуациях 15-17 Опробование приемов в различных ситуациях 16 Три отрезка по 4 минутн ыми переры вами Спортивная игра 3 Выполняется всей группой		Специальные и имитационные	6	Выполняется
Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке 20-22 Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю. Активный отдых 2-3 Беседа о возможностях применения изученного броска Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Учебно-тренировочная схватка 16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Спортивная игра 13 Зак люч ите Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения 20-22 Броски Выполнять в движении с небольшим выполнять в движении с небольшим сопротивнем противнем в различных ситуациях 15-17 Опробование приемов в различных ситуациях 16 Три отрезка по 4 минутн ыми переры вами Спортивная игра 3 Выполняется всей группой		упражнения с партнером		всей группой
Техники борьбы в стойке Техники борьбы в стойке Выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю. Активный отдых 2-3 Беседа о возможностях применения изученного броска Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Топри отрезка по 4 минуты с двумя минутными переры вами Спортивная игра Зак люч ите Тупражнения на расслабление, дыхательные упражнения Выполнять в движении с небольшим сопротивлением приемов в различных ситуациях Топри отрезка по 4 минуты с двумя минутными переры вами Выполнять в движении с небольшим сопротивная игра Топри отрезка по 4 минутными переры вами Спортивная игра Зак люч дыхательные упражнения		July and the first of the first		
Техники борьбы в стойке Техники борьбы в стойке Выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю. Активный отдых 2-3 Беседа о возможностях применения изученного броска Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Топри отрезка по 4 минуты с двумя минутными переры вами Спортивная игра Зак люч ите Тупражнения на расслабление, дыхательные упражнения Выполнять в движении с небольшим сопротивлением приемов в различных ситуациях Топри отрезка по 4 минуты с двумя минутными переры вами Выполнять в движении с небольшим сопротивная игра Топри отрезка по 4 минутными переры вами Спортивная игра Зак люч дыхательные упражнения		Разушивание, обущение приемам	20-22	Броски
Движении с небольшим сопротивлением противника от пентра к краю. Активный отдых 2-3 Беседа о возможностях применения изученного броска Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Учебно-тренировочная схватка 16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Спортивная игра 13 Зак люч ите Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения Приотрезка по 4 минутн ыми переры вами Выполняется всей группой			20-22	*
Небольшим сопротивлением противника от центра к краю. Беседа о возможностях применения изученного броска Беседа о Пробование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Беседа о Возможностях применения изученного броска Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Беседа о Возможностях применения изученного броска Спросование приемов в различных ситуациях Беседа о Возможностях применения Беседа о Возможностях применения Беседа о Возможностях приеменения Беседа о Возможностях применения Беседа о Возможностях применения Беседа о Возможностях приеменения Беседа о Возможностях приеменени		техники оорьоы в стоике		
Активный отдых 2-3 Беседа о возможностях применения изученного броска Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Учебно-тренировочная схватка 16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными переры вами Спортивная игра 13 Зак люч ите Тупражнения на расслабление, дыхательные упражнения 13 Веседа о возможностях примения изученного броска приемов в различных ситуациях Топробование приемов и приемов и приемов в различных ситуациях Топробование приемов и приемов и приемов в различных ситуациях Топробование приемов и приемов и приемов в различных ситуациях Топробование приемов и приемов и приемов в различных ситуациях Топробование приемов и приемов и приемов и приемов в различных ситуациях Топробование приемов и приемов и приемов и приемов в различных ситуациях Топробование приемов и приемов и приемов в различных ситуациях Топробование приемов и приемов и приемов в различных ситуациях Топробование приемов и приемов и приемов в различных ситуациях Топробование приемов и приемов и приемов в различных ситуациях Топробование приемов и приемов и приемов в различных ситуациях Топробование приемов и приемов и приемов в различных ситуациях Топробование приемов и приемов и приемов в различных ситуациях Топробование приемов и приемов и приемов в различных ситуациях Топробование приемов и приемов и приемов в различных ситуациях Топробование приемов и приемов и приемов в различных ситуациях Топробование приемов и приемов и приемов в различных ситуациях Топробование приемов и приемов и приемов в различных ситуациях Топробование приемов и прие				
Активный отдых 2-3 Беседа о возможностях применения изученного броска Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Учебно-тренировочная схватка 16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными переры вами Спортивная игра 13 Зак люч дыхательные упражнения противника от центра к краю. Беседа о возможностях применения изученного броска приемов в различных ситуациях 15-17 Опробование приемов в различных ситуациях 16 Три отрезка по 4 минуты инирите инирите изумя минутными переры вами Бесей группой				небольшим
Активный отдых 2-3 Беседа о возможностях применения изученного броска Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Учебно-тренировочная схватка 16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными переры вами Спортивная игра 13 Зак люч дыхательные упражнения противника от центра к краю. Беседа о возможностях применения изученного броска приемов в различных ситуациях 15-17 Опробование приемов в различных ситуациях 16 Три отрезка по 4 минуты инирите инирите изумя минутными переры вами Бесей группой				сопротивлением
Активный отдых 2-3 Беседа о возможностях применения изученного броска Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Учебно-тренировочная схватка 16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Спортивная игра 13 Зак люч ите Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения 15-6 Выполняется всей группой				_
Активный отдых 2-3 Беседа о возможностях применения изученного броска Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Учебно-тренировочная схватка 16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Спортивная игра 13 Зак люч ите Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения				-
Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Учебно-тренировочная схватка Спортивная игра Зак люч ите Возможностях применения изученного броска 15-17 Опробование приемов в различных ситуациях 16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Тортивная игра Зак дыхательные упражнения Возможностях применения изученного броска 15-17 Опробование приемов в различных ситуациях 16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Тортивная игра Зак дыхательные упражнения Тортивная игра Выполняется всей группой				
Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Учебно-тренировочная схватка Спортивная игра Зак люч ите применения изученного броска Т5-17 Опробование приемов в различных ситуациях 16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Спортивная игра Т3 Выполняется всей группой		Активный отдых	2-3	Беседа о
Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Учебно-тренировочная схватка Три отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Спортивная игра Так упражнения на расслабление, люч ите изученного броска Т5-17 Опробование приемов в различных ситуациях 16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Топортивная игра Так упражнения на расслабление, дыхательные упражнения				возможностях
Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Учебно-тренировочная схватка Три отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Спортивная игра Так упражнения на расслабление, люч ите изученного броска Т5-17 Опробование приемов в различных ситуациях 16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Топортивная игра Так упражнения на расслабление, дыхательные упражнения				применения
Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Учебно-тренировочная схватка Тори отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Спортивная игра Тори отрезка по 4 минутн ыми переры вами Тори отрезка по 5-6 выполняется всей группой				_
Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса Учебно-тренировочная схватка Три отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Спортивная игра Так Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения Топробование приемов в различных ситуациях Топробование приемов в различных ситуациях Три отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Топртивная игра Так Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения Топртивная игра Так Выполняется всей группой				I - I
комбинаций индивидуального комплекса Учебно-тренировочная схватка 16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Спортивная игра 13 Зак люч дыхательные упражнения ите приемов в различных ситуациях 16 Три отрезка по 4 минуты в двими переры в ами 5-6 Выполняется в сей группой				
Комплекса различных ситуациях			15-17	Опробование
Комплекса различных ситуациях		комбинаций индивидуального		приемов в
Учебно-тренировочная схватка 16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Спортивная игра 13 Зак люч ите Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения 5-6 Выполняется всей группой		l ·		различных
Учебно-тренировочная схватка 16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами 13 Зак Упражнения на расслабление, люч дыхательные упражнения ите 5-6 Выполняется всей группой				*
Три отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Спортивная игра Зак Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения три отрезка по 4 минутн ыми переры вами Три отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Тори отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Тори отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Тори отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Тори отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Тори отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Тори отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Тори отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Тори отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Тори отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Тори отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Тори отрезка по 4 минутн ыми переры вами Тори отрезка по 5-6 вами отрезка по 5		V · č · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1.6	Ситуациих
отрезка по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Спортивная игра Зак люч дыхательные упражнения 5-6 Выполняется всей группой		у чеоно-тренировочная схватка		
по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Спортивная игра Зак люч дыхательные упражнения ите по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами 13 Б-6 Выполняется всей группой			Три	
по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами Спортивная игра Зак люч дыхательные упражнения ите по 4 минуты с двумя минутн ыми переры вами 13 Б-6 Выполняется всей группой			отрезка	
минуты с двумя минутн ыми переры вами Спортивная игра Зак люч дыхательные упражнения ите минуты с двумя минутн ыми переры вами 13 Б-6 Выполняется всей группой			_	
Спортивная игра Зак упражнения на расслабление, дыхательные упражнения ите С двумя минутн ыми переры вами 13 Выполняется всей группой				
Минутн ыми переры вами Спортивная игра Зак Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения дыхательные упражнения ите минутн ыми переры вами 13 Б-6 Выполняется всей группой			1	
Выми переры вами Спортивная игра Зак Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения ите выми переры вами 13 Б-6 Выполняется всей группой			1 -	
Переры вами Спортивная игра Зак Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения дыхательные упражнения всей группой всей группой			минутн	
Вами Спортивная игра 13 Зак Упражнения на расслабление, люч дыхательные упражнения всей группой ите			ыми	
Вами Спортивная игра 13 Зак Упражнения на расслабление, люч дыхательные упражнения всей группой ите			переры	
Спортивная игра 13 Зак Упражнения на расслабление, люч дыхательные упражнения всей группой ите				
Зак Упражнения на расслабление, 5-6 Выполняется люч дыхательные упражнения ите				
люч дыхательные упражнения всей группой ите		Спортивная игра	13	
люч дыхательные упражнения всей группой ите	391/	Упражнения на расспабление	5-6	Выполичется
ите		1 -] 3-0	
	1	дыхательные упражнения		всеи группои
I льн I	ите			
	ЛЬН			

ая	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение
час			целей и задач,
ТЬ			поставленных в
10			начале УТЗ.
МИН			Указать
ут			ошибки,
			отметить
			наиболее
			успевающих.

Примерная схема учебно-тренировочного занятия для УТГ

	Содержание	Дозиро вка мин.	Методические указания
Под гото вит ель ная	Построение учащихся, постановка задач урока Беговые упражнения Акробатические упражнения	4-5 5 4-5	Выполняется всей группой
час ть 20 мин ут	Упражнения общеразвивающего характера Специальные упражнения	7 5-6	_
Осн овн ая час ть 105 мин ут	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра. Совершенс твуются приемы индивидуального комплекса.
	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра. Совершенствуют ся приемы индивидуального комплекса.

Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10 Два	
, ,	отрезка	
	по 4	
	минуты	
	с одним	
	интерва	
	лом в 2	
	минуты	
Активный отдых	3	Указать
		характерные
		ошибки в
		выполнении.
Специальные и имитационные	6	Выполняется
упражнения с партнером		всей группой
Разучивание, обучение приемам	20-22	Броски
техники борьбы в стойке		выполнять в
		движении с
		небольшим
		сопротивлени
		противника от
		центра к краю
Активный отдых	2-3	Беседа о
		возможностях
		применения
		изученного
~		броска
Совершенствование приемов и	15-17	Опробование
комбинаций индивидуального		приемов в
комплекса		различных
77. 6	1.5	ситуациях
Учебно-тренировочная схватка	16	
	Три	
	отрезка	
	по 4	
	минуты	
	с двумя	
	минутн	
	ЫМИ	
	переры	
	вами	
Спортивная игра	13	

Зак люч ите	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
льн ая час ть 10 мин ут	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

Воспитание целеустремленности, дисциплинированности, решительности надо начинать с первого же тренировочного занятия. Для развития инициативности и активности широко используются подвижные и спортивные игры.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, фото-, видеоматериалами.

Нравственные качества – трудолюбие, взаимопомощь, дисциплинированность, инициативность, честность также формируются на соревнованиях.

2.4.Форма контроля Контрольно-переводные нормативы

	Мальчик	СИ			Девочки	1		
Контрольные упражнения	Оценка							
	5	4	3	5	4	3		
Общая физическая подготовка								
«Челночный бег» 3х10 м, с	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0		
Подтягивание на высокой	7	5	4	-	_	_		
перекладине из виса								
(кол-во раз)								
Подтягивание на низкой	-	_	_	17	14	10		
перекладине из виса лежа								
(кол-во раз)								
Отжимание в упоре лежа	17	13	8	9	7	5		
(кол-во раз)								
Упор углом на брусьях, с	5	4	3	-				
Поднимание туловища из	-	_	-	13	9	6		
положения лежа на спине с								
фиксированными стопами								
(кол-во раз)								

		_						
Прыжок в длину с места,	200	175	145	190	165	135		
СМ								
Метание набивного мяча (1	14,5	13,2	11,8	11,5	10,7	10,0		
кг) из-за головы с места, м								
Техническая подготовка								
	5		4		3			
Исходное положение	Выполн	ение в	Наруш	ение	Выполі	нение в		
«борцовский мост»	одном т	емпе в	темпа,		одну ст	орону,		
Забегания вокруг головы	обе стор	оны без	смещен	ние	мелкие	шаги,		
(по 5 раз в каждую	прыжко	В	головы	и рук	значите	ельное		
сторону)			относи	тельно	смещен	ие головы		
			И.П.	и.п.				
			ļ		относительно			
					и.п.			
Варианты самостраховки	Высоки	ий	Недост	Недостаточно		Падение через		
	полет, м	мягкое	высоки	высокий		сторону, удар		
	призем	ление,	полет, падение		туловищем о			
	правил	ьная	с касанием		ковер, жесткое			
	аморти	зация	голової	головой		ление,		
	руками				ошибки	і при		
					группи	ровке		
Демонстрация базовых	Интегр	альная э	кспертна	ія оценка	а (сумма	ι баллов)		
элементов: стоек, захватов,								
передвижений								
Владение техникой самбо		страция	Демон	істрация	с Демо	нстрация		
из всех основных	без ошибок с		I	некоторыми		ьезными		
классификационных групп	названи	ием	ошибы	ошибками и		ками,		
(бросков, болевых приемов)	приемо	В	назван	названием		авильно		
			прием	приемов		назван прием		

Контрольно-переводные нормативы

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

фиксированными стопами		
(кол-во раз)		
Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Прыжок в длину с места, см	215	205
Метание набивного мяча	15	12
(1 кг) из положения сидя на		
полу спиной по		
направлению броска, м		
Метание набивного мяча		
(1 кг) из-за головы	16,0	12,5
с места, м		
C MCC1a, M		!

Техническая подготовка

	<u> </u>		
		Оценка	
	5	4	3
Исходное положение«упор	Выполнениев	Нарушениетем	Выполнение
головой в	одном темпе	па, смещение	через
ковер».Перевороты на	без потери	головы и рук	сторону,с
«борцовский мост» и	равновесия		нескольких
обратно			попыток,
			потеря
			равновесия
Варианты самостраховки	Высокийполет,	Недостаточно	Падениечерез
	мягкоеприземл	высокий полет,	сторону,удар
	ение,	падениес	туловищем о
	Правильнаяам	касанием	ковер,
	ортизация	головой	жесткое
	руками		приземление,о
			шибкипри
			группировке
Владение техникой	Демонстрация	Демонстрация	Демонстрация
самбо(приемов и защит) из	без ошибок	с некоторыми	с серьезными
всехосновных	с названием	ошибками	ошибками,
классификационных групп	приемов	с названием	неправильно
		приемов	назван прием

Контрольно-переводные нормативы

	Мальчики	Девочки							
Общая физическая подготовка									
«Челночный бег» 3х10 м, с	8,0	8,6							
Подтягивание на высокой									
перекладине из виса	9								
Подтягивание на низкой		20							

перекладине из виса лежа	1						
(кол-во раз)							
Отжимание в упоре лежа	20		12				
(кол-во раз)							
Поднимание туловища из							
положения лежа на спине с			15				
фиксированными стопами							
(кол-во раз)							
Контрольные упражнения	Мальчики		Девоч	ки			
Прыжок в длину с места, см	215		205				
Метание набивного мяча							
(1 кг) из положения сидя на	15			12			
полу спиной по направ							
лению броска, м							
Метание набивного мяча							
(1 кг) из-за головы	16,0			12,5			
с места, м				,			
Te	хническая подг	отовка					
		Оценка					
	5	4		3			
Исходное положение «упор	Выполнениев	Нарушен	иетем	Выполнение			
головой в	одном темпе	па, смещение		через			
ковер».Перевороты на	без потери	головы и рук		сторону,с			
«борцовский мост» и	равновесия			нескольких			
обратно				попыток,			
				потеря			
				равновесия			
Варианты самостраховки	Высокийполет,	Недостат	очно	Падениечерез			
	мягкоеприземл	высокий полет,		сторону,удар			
	ение,	падениес		туловищем о			
	Правильнаяам	касанием		ковер,			
	ортизация	головой		жесткое			
	руками			приземление,о			
				шибкипри			
				группировке			
Владение техникой	Демонстрация	Демонстр	ация	Демонстрация			
самбо(приемов и защит) из	без ошибок	с некоторыми		с серьезными			
всехосновных	с названием	ошибкамі	И	ошибками,			
классификационных групп	приемов	с названи	ем	неправильно			
		приемов		назван прием			

2.5. Литература для педагога основная

- 1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.
- 2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. М.: Комитет по ФК и Спри СМ СССР, 1986.
- 3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
- 4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
- 5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1982.
- 6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1983.
- 7. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. М.: Советский спорт, 1995.
- 8. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. Изд. 5-е, испр. и доп. М.: Физкультура и спорт, 2002.
- 9. 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. РудманД.Л. Самбо. -М.: Терра-Спорт, 2000.
- 7. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги.-М.: Физкультура и спорт, 1992.

для детей:

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 1997

- 2. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.
- 3. Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 1984
- 4. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 1985
- 5. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.

Приложение №2 Индивидуальная карта юного спортсмена

Ф.И.О	
Дата рождения	
Год, месяц начала занятия спортом	
Город, область, республика	

		Да	Физ	вическо	е раз	витие				
Учебны группы, 1 обучени	год	та обс лед ов ан ия	Ро ст, см	Мас са тела , см	Дл ин а ст оп ы, см	Сил а сгиб ател ей кис ти, кг	ЖЕЛ (жизне нная емкост ь легких)	МПК (максимальное потребление кислорода)		Заклю чение врача
								Мл/мин	Мл/мин /кг	врача
Исходные да										
при зачисле объедине	ние									
Этап начальной	1-й									
подготовки	2-й									
XX	3-й									
Учебно-тр енировочн	1-й 2-й									
ый этап	3-й									

		Да та обс лед ова	Физическая подготовленность										Тренирово чная и соревнова тельная деятельно	
		ни я		Общая Специальная							Кол	ичеств	ор ти вн	
Этапы и побучен	ИЯ		О т ж и м а н и е в у п о р е л е ж а (к о л - в о)	П р ы ж о к в д л и н у с м е с т а , с м	По дн им ан ие ту ло ви ща из по ло же ни я, ле жа на сп ин е	Ч е л н о ч н ы й б е г 3 * 1 0 м , с	С г и б а н и е и р а з г и б а н и е е р у к в в и с е (ю н о ш и)	М е т а н и е н а б и в н о г о м я ч а (1 к г)	За бе га ни я на «б ор цо вс ко м мо ст у»	10 бр ос ко в па рт не ра че ре 3 бе др о	10 перев орото в из упора голов ой в ковер на «борц овски й мост мост» и обрат но	Т ре н и р о в о ч н ы х д н е й / з а н я т и й	Со ре вн ов ате ль ны х дн ей/ ста рт ов	ые ре зу ль та ты
Исходн данные зачислен объедине	при ии в													
Этап начально	1-й													
й	2-й													

подготов ки	3-й							
Учебно-т ренирово	1-й							
ренирово чный	2-й							
этап	3-й							

Отметки при переводе и выпуске: _	
Педагог	

Приложение 1

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

Месяц	Дата	Тема занятий	Форма	Кол-во	Форма	примечание
			проведения	часов	контроля	