

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Мокроусовская детско-юношеская спортивная школа»

СОГЛАСОВАНО  
На педагогическом совете  
Протокол № \_\_ от «    » \_\_\_\_\_ 2022 г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБУ ДО «Мокроусовская ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_ Е.А. Мохирев

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«САМБО»**  
**Возраст обучающихся: 7-16 лет**  
**Срок реализации: 2 года**

**Разработчики –**  
Тренер-предопователь  
Ракович Николай Степанович

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – общекультурный.

### **Актуальность**

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского самбо в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки юных самбистов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки. Госкомспорт признал самбо приоритетным национальным видом спорта в России. Интерес детей и подростков к самбо позволяет использовать данный вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного, идеологического воздействия.

Единоборство не только учит самозащите, а также способствует формированию твердого характера, стойкости и выносливости. Самбо является занятием, которое помогает вырабатывать самодисциплину. С помощью единоборства формируется внутренняя нравственная опора, сильная личная позиция, которая сказывается в достижении поставленных перед собой целей. Самбо в России является не только разновидностью спортивного единоборства, борьба самбо подразумевает целую систему, с помощью которой можно воспитывать и развивать морально-волевые качества, патриотизм и гражданственность.

Актуальность программы «Самбо» определяется востребованностью со стороны государства, детей и их родителей на занятия физкультурно-спортивной направленности в области единоборств.

### **Адресат программы**

Обучающиеся в возрасте от 6 до 12 лет, не имеющие никаких противопоказаний по состоянию здоровья.

**Объем и срок реализации программы** – 1 год, 144 акад. часов.

### **Цель программы**

Сформировать интерес к занятиям самбо и физической культуре в целом.

### **Задачи программы**

*Обучающие:*

- научить оптимальному развитию физических качеств и двигательных способностей;
- обучить правилам сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма;
- ознакомить с базовыми знаниями научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо».

*Развивающие:*

- способствовать развитию жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;
- способствовать развитию культуры движений средствами вида спорта «самбо»;
- содействовать развитию психомоторных функций и формированию морально-волевых качеств;
- повысить функциональные возможности организма, сформировать навыки здорового и безопасного образа жизни.

*Воспитательные:*

- способствовать воспитанию интеллектуальных, моральных и духовных качеств обучающихся;
- способствовать воспитанию гражданско-патриотического самосознания обучающихся;
- способствовать воспитанию умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо».

## **Условия реализации программы**

*Условия набора в коллектив:* в группы принимаются дети в возрасте 6-12 лет на основании письменного заявления родителей и при наличии медицинского допуска к занятиям.

*Условия формирования групп:* разновозрастные группы. Допускается дополнительный набор в группы на основании результатов сдачи нормативов общей физической подготовки.

*Количество детей в группе: 20 детей*

## **Особенности организации образовательного процесса**

Содержание программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволяет сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни, содействовать физическому развитию.

В ходе реализации программы обучающиеся выполняют общефизические упражнения, начиная со второго полугодия обучения общефизические упражнения с элементами самбо. В программу входят базовые и наиболее безопасные элементы борьбы самбо с учетом контактности данного вида спорта. В содержании программы учитываются возрастные и психофизиологические особенности обучающихся, темп развития специальных умений и навыков обучающихся, их уровень самостоятельности, умение работать в коллективе.

При реализации программы используются методы обучения: словесные, наглядные, практические, игровой метод и др. Одним из условий реализации программы является применение педагогом в ходе усвоения детьми программного материала метода демонстраций. Данный метод обеспечивает комплексное, многоаспектное восприятие информации, способствующее развитию у обучающихся всех систем восприятия, приобретению как теоретических, так и практических навыков и умений.

Практические занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных, волевых качеств, трудолюбия, дисциплинированности, взаимопомощи, товарищества.

### *Формы проведения занятий*

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.)

### *Формы организации деятельности детей на занятии:*

- индивидуальные – при изучении теоретического материала;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

## **Материально-техническое оснащение программы**

- спортивный зал;
- борцовский ковер (мягкие маты) 45 кв.м.;
- скамейки – 2 шт.
- борцовские мешки – 1 шт.;
- борцовский манекен – 1 шт.;
- канаты – 1 шт.;
- турники – 2 шт.;
- утяжелители – 6 шт.;
- жгуты – 1 шт.;
- отягощения (гири, гантели) – 3 шт.;
- скакалки – 12 шт.;
- мячи – 1 шт.;
- защита для корпуса – 1 шт.;

- накладки на голеностоп – 1 шт.

### **Планируемые результаты**

#### *Личностные:*

- Мотивация вести здоровый образ жизни;
- Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- Уважительное отношение к окружающим;
- Самоконтроль;
- Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

#### *Межпредметные:*

- Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

#### *Предметные:*

- знание правил техники безопасности в спортивном зале, истории самбо, правил здорового образа жизни, требований спортивного режима и гигиены, классификации в спортивной борьбе;
- умение выполнять комплекс общефизических упражнений и упражнений специальной физической подготовки, использовать технические и тактические приемы самбо.

**Учебный план**

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
	Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	<b>1. Теоретические занятия</b>				
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо	2	1	1	
2	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	
3	Общие понятия о гигиене	2	1	1	
4	Физическая культура и спорт в России	2	1	1	
5	Спортивная борьба	2	1	1	
6	Основы техники и элементы Самбо	2	1	1	
7	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	2	1	1	
8	Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь	2	1	1	
9	Правила здорового образа жизни	2	1	1	
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
	<b>2. Психологическая подготовка</b>				
1	Упражнения психологической подготовки	2	1	1	Опрос, практическое задание
2	Упражнения специальной психологической подготовки	2	1	1	
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>3. Общая физическая подготовка</b>				
1	Строевые упражнения	2	-	2	Практическое задание
2	Передвижения	2	-	2	
3	Разминка самбиста	2	-	2	
4	Общеразвивающие упражнения	2	-	2	
5	Стретчинг	2	-	2	
6	Упражнения с партнером	2	-	2	
7	Упражнения с сопротивлением партнера	2	-	2	
8	Упражнения с гирями	2	-	2	
9	Упражнения, выполняемые ногами	2	-	2	
10	Упражнения в положении лежа на ковре	2	-	2	
11	Упражнения в положении на «борцовском мосту»	2	-	2	
12	Упражнения на гимнастической стенке	2	-	2	
13	Упражнения с гимнастической палкой	2	-	2	
14	Упражнения с манекеном	2	-	2	
15	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)	2	-	2	
16	Упражнения с самбистским поясом	2	-	2	
17	Акробатика	2	-	2	
18	Перекуты	2	-	2	
19	Прыжки	2	-	2	
20	Кувьрки	2	-	2	
21	Перевороты	4	-	4	
	<b>Итого</b>	<b>44</b>	<b>-</b>	<b>44</b>	
	<b>4. Специальная физическая подготовка</b>				
1	Страховки	2	-	2	

2	Самостраховки	2	-	2	Практическое задание
3	Падения	2	-	2	
4	Страховки партнера	2	-	2	
5	Падение с опорой на руки	2	-	2	
6	Падение с опорой на ноги	2	-	2	
7	Падение с приземлением на колени	2	-	2	
8	Падение с приземлением на голову	2	-	2	
9	Падение с приземлением на туловище	2	-	2	
10	Падение на спину	2	-	2	
11	Падение на живот	2	-	2	
12	Защита от падения партнера сверху	2	-	2	
13	Специально-подготовительные упражнения для бросков	2	-	2	
14	Упражнения для выведения из равновесия	2	-	2	
15	Упражнения для бросков захватом ног (ноги)	2	-	2	
16	Упражнения для подножек	2	-	2	
17	Упражнения для подсечки	2	-	2	
18	Упражнения для зацепов	2	-	2	
19	Упражнения для удержаний	2	-	2	
20	Упражнения для ухода из удержаний	2	-	2	
21	Упражнения для ухода от удержания сбоку	2	-	2	
22	Упражнения для ухода от удержания со стороны головы	2	-	2	
23	Упражнения для ухода от удержания поперек	2	-	2	
24	Упражнения для ухода от удержания верхом	2	-	2	
	<b>Итого</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	<b>48</b>	
	<b>5. Техничко-тактическая подготовка</b>				
1	Переворачивание партнера	2	1	1	Опрос, практическое задание
2	Активные и пассивные защиты от переворачивания	2	1	1	
3	Комбинирование переворачивания с удержанием	2	1	1	
4	Удержание сбоку захватом шеи и руки	2	1	1	
5	Удержание со стороны ног обхватом туловища	2	1	1	
6	Удержание поперек захватом руки	2	1	1	
7	Удержание поперек	2	1	1	
8	Удержание верхом	2	1	1	
9	Уходы от удержания верхом	2	1	1	
10	Активные и пассивные защиты от техничек действий в положении лёжа	2	1	1	
11	Активные защиты от перевода в партер	4	1	3	
12	День борьбы (партер)	2	-	2	
	<b>Итого</b>	<b>26</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Опрос, практическое задание
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>	<b>23</b>	<b>121</b>	

**УТВЕРЖДЕН**  
приказом директора МБУ ДО  
«Мокроусовская ДЮСШ»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. №\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/Е.А. Мохирев

**Календарный учебный график**  
**реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Самбо»**  
**На 2021 -2022 учебный год**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	01.09.2021	30.06.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Задачи

#### *Обучающие:*

- научить оптимальному развитию физических качеств и двигательных способностей;
- обучить правилам сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма;
- ознакомить с базовыми знаниями научно-практического характера по физической культуре:
  - понятие «самбо», «режим дня», назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, правила развития основных физических качеств;
  - влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств;
  - основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость;
  - способы безопасного поведения на занятиях самбо;
  - упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток;
  - правила выполнения коррекции и профилактики нарушения зрения и осанки, упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
  - правила выполнения строевых команд и приемов;
  - правила выполнения акробатических упражнений (кувырки, стойки, перекаты);
  - правила выполнения гимнастических упражнений;
  - правила выполнения легкоатлетических действий (бег, прыжки, метания и броски мячей);
  - правила выполнения самостраховки и страховки;
  - правила выполнения игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности;
  - базовая техника самбо.

#### *Развивающие:*

- способствовать развитию жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;
- способствовать развитию культуры движений средствами вида спорта «самбо»;
- содействовать развитию психомоторных функций и формированию морально-волевых качеств;
- повысить функциональные возможности организма, сформировать навыки здорового и безопасного образа жизни.

#### *Воспитательные:*

- способствовать воспитанию интеллектуальных, моральных и духовных качеств обучающихся;
- способствовать воспитанию гражданско-патриотического самосознания обучающихся;
- способствовать воспитанию умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо».

### Планируемые результаты

#### *Личностные:*

- Мотивация вести здоровый образ жизни;
- Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- Уважительное отношение к окружающим;
- Самоконтроль;
- Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

#### *Межпредметные:*

- Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

#### *Предметные:*

- знание правил сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма; понятия «самбо», «режим дня», назначения утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, правил развития основных физических качеств; влияния занятий физической культурой на успешное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств; основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость; способов безопасного поведения на занятиях самбо; упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток; правил выполнения коррекции и профилактики нарушения зрения и осанки, упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); строевых команд и приемов; акробатических упражнений (кувырки, стойки, перекаты); гимнастических упражнений; легкоатлетических действий (бег, прыжки, метания и броски мячей); самостраховки и страховки; игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности; базовую технику самбо.
- умение оптимально развивать физические качества и двигательных способностей; выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять базовую технику самбо.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Тренировочный процесс состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

*Вводная часть.* Проверка, доведения темы и плана занятия.

*Подготовительная часть.* Разминка, состоящая из двух частей. Общей и специальной. Общая часть включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п. Специальная часть состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, и упражнений самостраховки. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течении 3-5 мин. в это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале или на ковре. Вводная и подготовительная части имеют целью подготовить организм занимающихся к последующей усиленной физической нагрузке основной части.

*Основная часть включает в себя:*

- 1) Разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприемов.
- 2) Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, послесхваток.
- 3) Простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

*Заключительная часть включает в себя:* упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома.

Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от темпа развития специальных умений и навыков обучающихся.

**Содержание программы**  
**Раздел 1. Теоретические занятия**  
**Тема: Вводное занятие.**  
**Выполнение нормативов ОФП**

**Теория.**

Цели и задачи обучения. Правила внутреннего распорядка.

**Практика**

Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке.

**Тема 2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях при изучении элементов самбо**

**Теория**

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях самбо. Техника безопасности при падении.

**Практика**

Выполнение общих физических упражнений.

**Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль**

**Теория**

Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям самбо.

**Практика**

Выполнение общих физических упражнений.

**Тема 4. Общие понятия о гигиене**

**Теория**

Гигиенические требования к обучающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

**Практика**

Выполнение общих физических упражнений.

**Тема 5. Физическая культура и спорт в России**

**Теория**

Физическая культура и спорт – эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья.

**Практика**

Выполнение общих физических упражнений.

**Тема 6. Спортивная борьба**

**Теория**

Самбо – национальный вид спорта. Зарождение самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков.

**Практика**

Выполнение общих физических упражнений.

## **Тема 7. Основы техники и элементы самбо**

### **Теория**

Понятие о технике самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология самбо.

### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений.

## **Тема 8. Краткие сведения о физиологических основах тренировки**

### **Теория**

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой.

### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений.

**Тема 9. Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь**  
Теория  
Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников.

### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений.

## **Тема 10. Правила здорового образа жизни**

### **Теория**

Основные правила здорового образа жизни. Отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни.

### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений.

## **Раздел 2. Психологическая подготовка**

### **Тема 1. Упражнения психологической подготовки**

#### **Теория**

Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

#### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений.

### **Тема 2. Упражнения специальной психологической подготовки**

#### **Теория**

Изучение схватки без сопротивления с партнерами различного веса, схватки с более сильными или слабым партнером. Схватки на развитие специальных качеств.

#### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений.

## **Раздел 3. Общая физическая подготовка**

### **Тема 1. Строевые упражнения**

#### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

### **Тема 2. Передвижения**

#### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Строевой шаг, походный

(обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.

### **Тема 3. Разминка самбиста**

#### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении поковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

### **Тема 4. Общеразвивающие упражнения**

#### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

### **Тема 5. Стретчинг**

#### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины.

### **Тема 6. Упражнения с партнером**

#### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

### **Тема 7. Упражнения с сопротивлением партнера**

#### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

### **Тема 8. Упражнения с гирями**

#### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

### **Тема 9. Упражнения, выполняемые ногами**

#### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднятие, переставление, передвижение или перекатывание.

### **Тема 10. Упражнения в положении лежа на ковре**

#### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине – перекалдывание, выжимание, перекатывание, поднятие, переставление.

### **Тема 11. Упражнения в положении на «борцовском мосту»**

#### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».

### **Тема 12. Упражнения на гимнастической стенке**

#### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.

### **Тема 13. Упражнения с гимнастической палкой**

#### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и безразбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же вперед; то же за спиной.

#### **Тема 14. Упражнения с манекеном**

##### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п.

#### **Тема 15. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)**

##### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами.

#### **Тема 16. Упражнения с самбистским поясом**

##### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.

#### **Тема 17. Акробатика**

##### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

#### **Тема 18. Перекаты**

**Практика:** Выполнение общих физических упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по коврику. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

#### **Тема 19. Прыжки**

##### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

#### **Тема 20. Кувырки**

##### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

#### **Тема 21. Перевороты**

##### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.

#### **Промежуточная аттестация**

##### **Практика**

Сдача нормативов по общей физической подготовке.

### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка**

#### **Тема 1. Страховки**

##### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.

## **Тема 2. Самостраховки**

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку.

## **Тема 3. Падения**

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Падение на бок. В положении стоя на коленях – падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки.

## **Тема 4. Страховки партнера**

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки партнера. Из и. п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) – падение на бок вместе с партнером.

## **Тема 5. Падение с опорой на руки**

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь.

## **Тема 6. Падение с опорой на ноги**

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки).

## **Тема 7. Падение с приземлением на колени**

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и. п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени).

## **Тема 8. Падение с приземлением на голову**

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине – встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п.

## **Тема 9. Падение с приземлением на туловище**

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на туловище. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега).

## **Тема 10. Падение на спину**

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.

## **Тема 11. Падение на живот**

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).

## **Тема 12. Защита от падения партнера сверху**

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки.

## **Тема 13. Специально-подготовительные упражнения для бросков**

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Стоя лицом к партнеру, опираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

## **Тема 14. Упражнения для выведения из равновесия**

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения из равновесия. С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.

## **Тема 15. Упражнения для бросков захватом ног (ноги)**

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.

## **Тема 16. Упражнения для подножек**

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).

## **Тема 17. Упражнения для подсечки**

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногами. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).

## **Тема 18. Упражнения для зацепов**

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, ножку стола или стула; то же, обвив.

## **Тема 19. Упражнения для удержаний**

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для удержаний. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

#### **Тема 20. Упражнения для ухода из удержаний**

##### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для ухода из удержаний. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

#### **Тема 21. Упражнения для ухода от удержания сбоку**

##### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь.

#### **Тема 22. Упражнения для ухода от удержания со стороны головы**

##### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания со стороны головы: отжимая голову и перекатом в сторону.

#### **Тема 23. Упражнения для ухода от удержания поперек**

##### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.

#### **Тема 24. Упражнения для ухода от удержания верхом**

##### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: перекатом в сторону захватом руки и шеи.

### **Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка**

#### **Тема 1. Переворачивание партнера**

##### **Теория**

Переворачивание партнера.

##### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.

#### **Тема 2. Активные и пассивные защиты от переворачивания**

##### **Теория**

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

##### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

#### **Тема 3. Комбинирование переворачивания с удержанием**

##### **Теория**

Комбинирование переворачивания с удержанием.

##### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

#### **Тема 4. Удержание сбоку захватом шеи и руки**

### **Теория**

Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки.

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

## **Тема 5. Удержание со стороны ног обхватом туловища**

### **Теория**

Удержание со стороны ног обхватом туловища.

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

## **Тема 6. Удержание поперек захватом руки**

### **Теория**

Удержание поперек захватом руки.

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

## **Тема 7. Удержание поперек.**

### **Теория**

Удержание поперек.

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

## **Тема 8. Удержание верхом**

### **Теория**

Удержание верхом.

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.

## **Тема 9. Уходы от удержания верхом**

### **Теория**

Уходы от удержания верхом.

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

## **Тема 10. Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа**

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

## **Тема 11. Активные защиты от перевода в партер**

### **Теория**

Активные защиты от перевода в партер.

### **Практика**

Выполнение общих и специальных физических упражнений.

## **Тема 12. День борьбы (партер)**

### **Практика**

День борьбы (партер). Проведение тренировочных схваток в партере. Выполнение общих и специальных физических упражнений.

### **Промежуточная аттестация**

#### **Практика**

Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

### **Итоговое занятие**

#### **Практика**

Подведение итогов учебного года. Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.

**УТВЕРЖДЕН**  
 приказом директора МБУ ДО  
 «Мокроусовская ДЮСШ»  
 от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. №\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_/Е.А. Мохирев

**Календарно-тематический план на 2022-2023 учебный год**  
**«Самбо для начинающих»**  
 количество часов в год **144**

№ п/п	Дата проведения		Раздел, тема	Кол-во часов	Содержание	Уровень подготовки	Формы контроля	Оснащение
	план.	факт.						
1			Вводное занятие. Сдача нормативов ОФП	1/1	<b>Теория</b> Цели и задачи программы 1-го года обучения. Правила внутреннего распорядка. <b>Практика</b> Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке.		Опрос	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
<b>Раздел 1. Теоретические занятия</b>								
2			Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо	1/1	<b>Теория</b> Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. <b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

3		Врачебный контроль и самоконтроль	1/1	<p><b>Теория</b> Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений.</p>	Знать технику безопасности и профилактику травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Спортивные снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
4		Общие понятия о гигиене	1/1	<p><b>Теория</b> Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений.</p>	Знать понятия врачебный контроль и самоконтроль. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Спортивные снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
5		Физическая культура и спорт в России	1/1	<p><b>Теория</b> Физическая культура и спорт эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений.</p>	Знать основные правила личной гигиены. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Спортивные снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

6		Спортивная борьба	1/1	<p><b>Теория</b> Самбо – национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений.</p>	Знать виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
7		Основы техники и элементы самбо	1/1	<p><b>Теория</b> Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях контрприёмах. Терминология Самбо.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений.</p>	Знать историю самбо. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
8		Краткие сведения о физиологических основах тренировки	1/1	<p><b>Теория</b> Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.</p>	Знать основы техники и элементы самбо. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

					<p>Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений.</p>			
9			<p>Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь</p>	1/1	<p><b>Теория</b> Соревнования по борьбе, их цели задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений.</p>	<p>Знать краткие сведения о физиологических основах тренировки. Уметь выполнять общие физические упражнения.</p>	<p>Опрос, практическое задание</p>	<p>Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.</p>
10			<p>Правила здорового образа жизни</p>	1/1	<p><b>Теория</b> Основные правила здорового образа жизни. Вредные и отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений.</p>	<p>Знать правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь. Уметь выполнять общие физические упражнения.</p>	<p>Опрос, практическое задание</p>	<p>Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.</p>
<b>Раздел 2. Психологическая подготовка</b>								

11		Упражнения психологической подготовки	1/1	<p><b>Теория</b> Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Игровые схватки.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений.</p>	Знать правила здорового образа жизни. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
12		Упражнения специальной психологической подготовки	1/1	<p><b>Теория</b> Изучение схватки без сопротивления с партнерами различного веса, схватки с более сильным или слабым партнером. Схватки на развитие специальных качеств.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка</b>							
13		Строевые упражнения	2	<p><b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

14		Передвижения	2	<b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять строевые упражнения	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
15		Разминка самбиста	2	<b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять передвижения.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
16		Общеразвивающие упражнения	2	<b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений. общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять разминку самбиста.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

17			Стретчинг	2	<b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
18			Упражнения с партнером	2	<b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять стретчинг.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
19			Упражнения с сопротивлением партнера	2	<b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения с партнером.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

20		Упражнения с гирями	2	<b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения с сопротивлением партнера.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
21		Упражнения, выполняемые ногами	2	<b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднятие, переставление, передвижение или перекатывание.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения с гирями	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
22		Упражнения в положении лежа на ковре	2	<b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине – перекладывание, выжимание, перекатывание, поднятие, переставление.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения, выполняемые ногами.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

23		Упражнения в положении на «борцовском мосту»	2	<b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения в положении лежа на ковре.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
24		Упражнения на гимнастической стенке	2	<b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения в положении на «борцовском мосту».	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

25		Упражнения гимнастической палкой с	2	<b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; тоже впереди; тоже спиной.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения на гимнастической стенке.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
26		Упражнения с манекеном	2	<b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре различными способами. Переноска манекена на руках; тоже на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
27		Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)	2	<b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения с манекеном.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

28		Упражнения с самбистским поясом	2	<b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
29		Акробатика	2	<b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения с самбистским поясом.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
30		Перекаты	2	<b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять элементы акробатики.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

31			Прыжки	2	<b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять перекаты.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
32			Кувьрки	2	<b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений. Кувьрки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувьрок-полет.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять прыжки.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
33			Перевороты	2	<b>Практика</b> Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять кувьрки.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

34			<b>Промежуточная аттестация</b>	2	<b>Практика</b> Сдача нормативов по общей физической подготовке.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять общие физические упражнения.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
<b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка</b>								
35			Страховки	2	<b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять простые общефизические упражнения.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
36			Самостраховки	2	<b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять страховки.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

37			Падения	2	<b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Падение на бок. В положении стоя на коленях – падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост споследующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять самостраховки.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
38			Страховки партнера	2	<b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки партнера. Из и. п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) – падение на бок вместе с партнером.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять падения.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
39			Падение с опорой на руки	2	<b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять страховки партнера.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

40			Падение с опорой на ноги	2	<b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с местана две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки).	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять падения с опорой на руки.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
41			Падение с приземлением на колени	2	<b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и. п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени).	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять падения с опорой на ноги.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

42		Падение с приземлением на голову	2	<b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине – встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять падения с приземлением на колени.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
43		Падение с приземлением на туловище	2	<b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на туловище. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение набок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега).	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять падение с приземлением на голову.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

44		Падение на спину	2	<b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять падение с приземлением на туловище.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
45		Падение на живот	2	<b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять падение на спину.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
46		Защита от падения партнера сверху	2	<b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять падение на живот.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

47		Специально-подготовительные упражнения для бросков	2	<b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Стоя лицом к партнеру, опираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять защиту от падения партнера сверху.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
48		Упражнения для выведения из равновесия	2	<b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения из равновесия. С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять специально-подготовительные упражнения для бросков.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
49		Упражнения для бросков захватом ног (ноги)	2	<b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для выведения из равновесия.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

50		Упражнения для подножек	2	<b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для бросков захватом ног (ноги).	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
51		Упражнения для подсечки	2	<b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для подножек.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
52		Упражнения для зацепов	2	<b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, ножку стола или стула; то же, обвив.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для подсечки.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

53		Упражнения для удержаний	2	<b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для удержаний. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для зацепов.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
54		Упражнения для ухода из удержаний	2	<b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для ухода из удержаний. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки ишеи.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для удержаний.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
55		Упражнения для ухода от удержания сбоку	2	<b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для ухода из удержаний.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

56		Упражнения для ухода от удержания со стороны головы	2	<b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания со стороны головы: отжимая голову и перекатом в сторону.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для ухода от удержания сбоку.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
57		Упражнения для ухода от удержания поперек	2	<b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем вживот.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для ухода от удержания со стороны головы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
58		Упражнения для ухода от удержания верхом	2	<b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: перекатом в сторону захватом руки и шеи.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для ухода от удержания поперек.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
<b>5. Техничко-тактическая подготовка.</b>							

59		Переворачивание партнера	1/1	<p><b>Теория</b> Переворачивание партнера.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять упражнения для ухода от удержания верхом.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
60		Активные и пассивные защиты от переворачивания	1/1	<p><b>Теория</b> Активные и пассивные защиты от переворачивания.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
61		Комбинирование переворачивания с удержанием	1/1	<p><b>Теория</b> Комбинирование переворачивания с удержанием.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

62		Удержание сбоку захватом шеи и руки	1/1	<p><b>Теория</b> Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
63		Удержание со стороны ног обхватом туловища	1/1	<p><b>Теория</b> Удержание со стороны ног обхватом туловища.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
64		Удержание поперек захватом руки	1/1	<p><b>Теория</b> Удержание поперек захватом руки.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

65			Удержание поперек	1/1	<p><b>Теория</b> Удержание поперек.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание поперек: с захватом дальней руки и из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
66			Удержание верхом	1/1	<p><b>Теория</b> Удержание верхом.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
67			Уходы от удержания верхом	1/1	<p><b>Теория</b> Уходы от удержания верхом.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

68		Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа	1/1	<p><b>Теория</b> Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
69		Активные защиты от перевода в партер	1/1	<p><b>Теория</b> Активные защиты от перевода в партер</p> <p><b>Практика</b> Выполнение общих и специальных физических упражнений.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
70		День борьбы (партер)	2	<p><b>Практика</b> День борьбы (партер). Проведение тренировочных схваток в партере. Выполнение общих и специальных физических упражнений.</p>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

71			<b>Промежуточная аттестация</b>	2	<b>Практика</b> Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
72			<b>Итоговое занятие</b>	2	<b>Практика</b> Подведение итогов учебного года. Цели и задачи 2-го года обучения. Ознакомление с программой 2-го года обучения. Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

*Входная диагностика* – проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся при поступлении в объединение. Форма проведения: выполнение нормативов по общей физической подготовке (Приложение № 1).

*Текущий контроль* (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала. Формы проведения: беседа, практическая работа.

*Промежуточная аттестация* – проводится в середине учебного года и в конце 1 учебного года по изученным темам, для выявления уровня освоения содержания программы и своевременной коррекции учебно-воспитательного процесса. Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке (Приложение № 2).

*Итоговый контроль* – проводится в конце второго года обучения и позволяет оценить уровень результативности освоения программы за весь период обучения. Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке (Приложение № 3).

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Педагогические методики и технологии

При реализации программы используются современные педагогические технологии, обеспечивающие личностное развитие ребенка:

- 1) *Разноуровневое обучение* предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности.
- 2) *Личностно-ориентированное обучение* (предоставление возможности задавать вопросы, обмениваться мнениями, дополнять и анализировать работу товарищей) дает возможность создания комфортных, бесконфликтных условий, которые способствуют личностному проявлению обучающихся.
- 3) *Технология перспективно-опережающего обучения* способствуют развитию логического мышления; памяти.
- 4) *Технология коллективного взаимобучения* повышает ответственность обучающихся не только за свои успехи, но и за результаты коллектива, формирует адекватную самооценку личности, своих возможностей и способностей.

Использование данных технологий способствует повышению качества обучения, более эффективному использованию учебного времени.

### Дидактические средства

1-

1.	Инструкции	Техника безопасности в зале
		Техника безопасности при работе с оборудованием
2.	Презентации	Физическая культура
		Борьба «Самбо»
		Правила здорового образа жизни
		Правила гигиены
3.	Видеоуроки	Правильное выполнение кувырков
		Правильное выполнение страховок
		Правильное выполнение прыжков
5.	Схемы	Выполнения кувырков
		Выполнения перекатов

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### *Список литературы для педагога:*

1. Борьба самбо. Техника и методика обучения: учеб. пособие / К. М. Вайсов, Д. В. Кудрявцев. – Омск: Изд-во ОмГТУ., 2010. – 82 с.
2. Левицкий А.Г., Никитин С.Н., Апойко Р.Н. Самозащита: оборона от нападения. Учебно-методическое пособие / под ред. С.Н. Никитина. – СПб.:СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2009. – 82 с.
3. Полубинский В. Н., Сенько В. П. Борьба самбо. – 2-е изд., испр. и доп. – Мн.: Беларусь, 2010. – 94 с.
4. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
5. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. –208 с.
6. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. –240 с.
7. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации //С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
8. Харлампиев А.А. Система самбо/А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2010.– 528 с.
9. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е,испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
10. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 112 с.

### *Список литературы для обучающихся и их родителей:*

1. Белов А. К./ Кулачное дело на Великой Руси. – М.: Ладога, 2010. – 100 с.
2. Гаткин Е. Я. /Самбо для начинающих. – М.:Астрель, 2009. – 224 с.
3. Лукашев М. Н./Рукопашный бой в России в первой половине XX века. – М.: БудоСпорт, 2013 – 101 с.

### *Интернет-ресурсы:*

1. <http://sambo.ru/> – Всероссийская Федерация САМБО
2. <http://www.rsbi.ru/> – Российский Союз Боевых Искусств
3. <http://sambo-fias.org/> – Международная Федерация САМБО
4. <http://eurosambo.com/> – Европейская Федерация САМБО
5. <http://www.youtube.com/channel/UC9MLtuYqLlmpIVo6DQvEIg> – страница о САМБО - SamboTV
6. <http://www.youtube.com/user/SAMBOFIAS> – страница о САМБО - SAMBOFIAS
7. <http://www.youtube.com/user/sambo78spb> – страница о САМБО - sambo78spb

**Входная диагностика обучающихся объединения  
«Самбо»**

**Форма проведения:** сдача нормативов по общей физической подготовке.

**Критерии оценки:**

- выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;
- выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;
- за невыполнение норматива – 0 баллов.

*Максимальное количество баллов – 15.*

Возраст	Общая физическая подготовка									
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание над двух ногами		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
7	5	4	11	10	5	4	10	9	5	6
8	5	4	11	10	5	4	10	9	5	6
9	6	5	12	11	6	5	11	10	6	7
10	6	5	12	11	6	5	11	10	6	7
11	7	6	13	12	7	6	12	11	7	8
12	7	6	13	12	7	6	12	11	7	8

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ОБЪЕДИНЕНИЕ: «Самбо»1 полугодие**

**Форма проведения:** сдача нормативов по общей физической подготовке.

**Критерии оценки:**

- выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;
- выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;
- за невыполнение норматива – 0 баллов.

*Максимальное количество баллов – 15.*

Возраст	Общая физическая подготовка									
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
7	7	6	13	12	7	6	12	11	7	8
8	7	6	13	12	7	6	12	11	7	8
9	8	7	14	13	8	7	13	12	8	9
10	8	7	14	13	8	7	13	12	8	9
11	9	8	15	14	9	8	14	13	9	10
12	9	8	15	15	9	8	14	13	9	10

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ****ОБЪЕДИНЕНИЕ: «Самбо»**

**Форма проведения:** сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

**Задание 1:** сдача нормативов по общей физической подготовке.

**Критерии оценки:**

- выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;
- выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;
- за невыполнение норматива – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 15.

Возраст	Общая физическая подготовка									
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
7	6	5	12	11	6	5	11	10	6	7
8	6	5	12	11	6	5	11	10	6	7
9	7	6	13	12	7	6	12	11	7	8
10	7	6	13	13	7	6	12	11	7	8
11	8	7	14	13	8	7	13	12	8	9
12	8	7	14	14	8	7	13	12	8	9

**Задание 2:** сдача нормативов по специальной физической подготовке.

За невыполнение задания начисляется 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 10 баллов.

Техническая подготовка		
Упражнение	Критерии оценки	Баллы
Удержание сбоку	Обучающийся удержал противника в течение 20 сек.	5
Удержание сверху	Обучающийся удержал противника в течение 20 сек.	5

**Задание 3:** тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

За невыполнение задания начисляется 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 10 баллов.

Технико-тактическая подготовка		
Упражнение	Критерии оценки	Баллы
Выход из удержаний сбоку	Обучающийся вышел из удержаний за 20 сек.	5
Выход из удержаний сверху	Обучающийся вышел из удержаний за 20 сек.	5

**ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ОБЪЕДИНЕНИЕ: «Самбо»**

**Форма проведения:** сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

**Задание 1:** сдача нормативов по общей физической подготовке.

Критерии оценки:

- выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;
- выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;
- за невыполнение норматива – 0 баллов.

Максимальное количество баллов – 15.

Возраст	Общая физическая подготовка									
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
7	9	8	15	14	9	8	12	13	9	10
8	9	8	15	14	9	8	12	13	9	10
9	10	9	16	15	10	9	15	14	10	11
10	10	9	16	15	10	9	15	14	10	11
11	11	10	17	16	11	10	16	15	11	12
12	11	10	17	17	11	10	16	15	11	12

**Задание 2:** сдача нормативов по специальной физической подготовке.

Максимальное количество баллов – 10 баллов. За

невыполнение задания начисляется 0 баллов.

Техническая подготовка		
Упражнение	Критерии оценки	Баллы
Удержание сбоку	Обучающийся удержал противника в течение 10 сек.	5
Удержание сверху	Обучающийся удержал противника в течение 10 сек.	5

**Задание 3:** тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Максимальное количество баллов – 10 баллов. За

невыполнение задания начисляется 0 баллов.

Технико-тактическая подготовка		
Упражнение	Критерии оценки	Баллы
Выход из удержаний сбоку	Обучающийся вышел из удержаний за 10 сек.	5
Выход из удержаний сверху	Обучающийся вышел из удержаний за 10 сек.	5