

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «СЭЯХЭТ» КИРОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»  
Протокол № \_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»

\_\_\_\_\_  
М.Н.Захарова  
Приказ № \_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Самбо»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст учащихся: 7-15 лет**

**Срок реализации: 3 года**

Автор-составитель:  
Таджибаев Руслан Эркинович,  
педагог дополнительного образования

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 41B0A700C1B07BB244B53260ABD89118  
Владелец: Захарова Марина Николаевна  
Действителен с 21.11.2023 до 21.02.2025

**Казань, 2023 г.**

## Информационная карта образовательной программы

|      |   |   |
|------|---|---|
| 1.   | <b>Образовательная организация</b>                              | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей «Центр дополнительного образования Кировского района г. Казани»  |
| 2.   | <b>Полное название программы</b>                                | Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Самбо»  |
| 3.   | <b>Направленность программы</b>                                 | физкультурно-спортивная   |
| 4.   | <b>Сведения о разработчиках</b>                                 |   |
| 4.1. | ФИО, должность  | Таджибаев Руслан Эркинович,<br>педагог дополнительного образования  |
| 5.   | <b>Сведения о программе:</b>                                    |   |
| 5.1. | Срок реализации   | 3 года  |
| 5.2. | Возраст обучающихся   | 7-15 лет  |
| 5.3. | Характеристика программы:<br>- тип программы<br>- вид программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  |
| 5.4. | Цель программы  | создание условий для формирования физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо |
| 6.   | <b>Формы и методы образовательной деятельности</b>              | <i>Формы:</i> индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.<br><i>Методы:</i> словесный, наглядный, практический, игровой   |
| 7.   | <b>Формы мониторинга результативности</b>                       | <i>Виды диагностики:</i> промежуточная аттестация и аттестация по завершению реализации программы<br><i>Формы контроля:</i> сдача контрольных нормативов                      |
| 8.   | <b>Результативность реализации программы</b>                    | Сохранность контингента: количественная – 100%, качественная – 98%<br>Динамика освоения программы прослеживается и отражена в достижениях учащихся                            |
| 9.   | <b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>     |   |
| 10.  | <b>Рецензенты</b>   | Силуянова С.М., Хаматшина Н.В.  |

## Оглавление

Титульный лист

Информационная карта образовательной программы

Оглавление

Пояснительная записка

Учебно-тематический план 1-го года обучения

Содержание тем учебного курса 1-го года обучения

Учебно-тематический план 2 -го года обучения

Содержание тем учебного курса 2-го года обучения

Учебно-тематический план 3 -го года обучения

Содержание тем учебного курса 3-го года обучения

Организационно-педагогические условия реализации программы

Список литературы

Календарно-тематический план 1-го года обучения

Календарно-тематический план 2-го года обучения

Календарно-тематический план 3-го года обучения

Форма аттестации/контроля

Приложения

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций**:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

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

6. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития

региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

9. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани;

10. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани.

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

**Актуальность программы.** Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить учащихся к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, и всестороннее гармоничное развитие самбистов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Самбо состоит из трех дополняющих друг друга разделов: спортивного, боевого и приемов самозащиты. В спортивном разделе самбо разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты. В этом виде самбо насчитывается около пяти тысяч приемов защиты и нападения (используются многие приемы дзю-до, сумо, канарской, турецкой, вольной, классической борьбы).

**Отличительная особенность программы.** Данная программа в большей степени направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков борьбы самбо. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся.

Программа так же служит привитию навыков безопасного поведения, снижению криминогенности среди подростков и воспитанию гражданско-патриотических качеств.

**Новизна программы** заключается в использовании различных способов обучению навыков борьбы самбо. Образовательная программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь период обучения и тренировок. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и педагогического контроля).

**Педагогическая целесообразность** обусловлена вовлечением обучающихся в социально-активные формы деятельности. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности, урокам самообороны.

**Цель программы:** создание условий для формирования физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо.

**Задачи программы:**

***Обучающие:***

- обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- познакомить с общим представлением о мире спорта.

***Развивающие:***

- развить двигательные способности у обучающихся;
- развивать культуру поведения, коммуникабельность детей и подростков, их социальная адаптация в среде сверстников;
- способствовать развитию спортивного мастерства в борьбе самбо.

***Воспитательные:***

- воспитать нравственные и волевые качества;
- воспитать чувства дисциплинированности, взаимопомощи;
- сформировать у обучающихся интерес к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- сформировать у обучающихся потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

**Адресат программы.** Программа разработана для обучающихся 7-15 лет. Приём обучающихся в объединение производится через письменное заявление от родителей, регистрацией в объединение через систему «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» и при отсутствии противопоказаний к занятиям выбранным видом деятельности на основании справки от врача.

**Общее количество учебных часов,** запланированных на весь период обучения составляет 432 часа (144 часа в год) или 216 занятия (72 занятия в год).

**Срок реализации программы – 3 года.**

Периодичность и продолжительность занятий соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14.

**Формы проведения занятий:**

- *фронтальная* (работа со всей группой одновременно);
- *групповая* (разделение обучающихся на подгруппы для выполнения определённой работы);
- при отработке технических действий часто применяется *индивидуальная* форма занятий (обучающемуся даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

**Методы обучения:**

*Словесный:* рассказ, объяснение.

*Наглядный:* показ упражнения, техники.

***Практические:***

*Равномерный метод.* Упражнения выполняются с постоянной относительностью на протяжении определённого времени.

*Повторный метод.* Разучивание или отработка одного и того же технического действия с перерывами для отдыха.

Эти методы являются основной частью тренировки в борьбе самбо.

Важным акцентом технической тренировки является концентрация. Каждый самбист должен постоянно иметь в виду насколько положение тела и баланс правильные.

*Координационный метод.* Координация подразумевает контроль учеником движений и способность усвоить новые движения. Тренируется реакция, равновесие. Координация в значительной мере определяется наследственностью и развитием в раннем детстве, но может быть определено развита путем тренировок.

Для подготовки к соревнованиям может использоваться интервальный метод и соревновательный.



*Интервальный метод* – отработка действий в высоком темпе в короткие отрезки времени с чередованием интервалов, отдыха между ними. Например, отработка броска через бедро в течение 2-х минут с большой интенсивностью и отдыхом через 30 сек.

*Соревновательный метод* – основан на соперничестве между учениками за лучшее, более быстрое или более качественное выполнение того или иного задания, а так же как самостоятельная форма тренировки (прикидки, соревнования).

**Игровой** спортивные игры и условные игры с конкретным сюжетом.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

#### **Личностные:**

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- укрепление и оздоровление организма обучающегося;
- способность управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремлённости, уверенности в себе, высоких и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;
- формирование основ гражданской ответственности, чувства гордости за свою Родину;
- овладение навыками адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире.

#### **Предметные:**

- формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умениях и навыках для физического, социального и психологического здоровья, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма;
- способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности самбо;

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

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

***Метапредметные:***

- практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и освобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

**Педагогический контроль.** В ходе реализации программы предусмотрена промежуточная аттестация обучающихся в конце первого и второго полугодия и итоговая аттестация по окончании реализации программы в форме сдачи контрольных нормативов.

**Учебно-тематический план  
1-го года обучения**

| №         | Тема   | Количество часов | из них    |            | Формы контроля                      |
|-----------|--|------------------|-----------|------------|-------------------------------------|
|           |  |                  | теория    | практика   |                                     |
| <b>1.</b> | <b>Вводное занятие.</b>  | <b>2</b>         | <b>2</b>  | <b>-</b>   | <b>Беседа, опрос</b>                |
| <b>2.</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>                                    | <b>8</b>         | <b>8</b>  | <b>-</b>   | <b>Контроль</b>                     |
| 2.1.      | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. | 2                | 2         | -          | Беседа, педагогический контроль     |
| 2.2.      | Общие понятия о гигиене.   | 2                | 2         | -          | Беседа, педагогический контроль     |
| 2.3.      | Краткие сведения о строении организма                              | 2                | 2         | -          | Беседа, педагогический контроль     |
| 2.4.      | Физическая культура и спорт в России                               | 2                | 2         | -          | Беседа, педагогический контроль     |
| <b>3.</b> | <b>Практическая подготовка</b>                                     | <b>130</b>       | <b>6</b>  | <b>124</b> | <b>Контроль</b>                     |
| 3.1.      | Общая физическая подготовка  | 46               | 2         | 44         | Наблюдение, педагогический контроль |
| 3.2.      | Специальная физическая подготовка                                  | 40               | 2         | 38         | Наблюдение, педагогический контроль |
| 3.3.      | Технико-тактическая подготовка                                     | 32               | 2         | 30         | Наблюдение, педагогический контроль |
| 3.4.      | Подвижные спортивные игры  | 12               | -         | 12         | Наблюдение, педагогический контроль |
| <b>4.</b> | <b>Итоговое занятие</b>  | <b>4</b>         | <b>2</b>  | <b>2</b>   | <b>Контроль</b>                     |
|           | <b>Всего:</b>  | <b>144</b>       | <b>18</b> | <b>126</b> |                                     |

**Содержание тем учебного курса  
1-го года обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие (2 ч.).**

Знакомство с группой. Введение в программу 1-го года обучения, цели и задачи. Правила поведения в Центре и на занятии.

**Раздел 2. Теоретическая подготовка (8 ч.).**

**Тема 1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо.**

*Теория:* Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах.

### ***Тема 2. Общие понятия о гигиене.***

*Теория:* Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

### ***Тема 3. Краткие сведения о строении организма.***

*Теория:* Краткие сведения о строении и функциях организма влияния на него физических упражнений. Костная система, связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие, внутренние органы, кровеносная система, сердце, сосуды, дыхание, лёгкие. Возможности человеческого тела и организма.

### ***Тема 4. Физическая культура и спорт в России.***

*Теория:* Развитие физической культуры и спорта в России; характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности; сведения о спортивных званиях и разрядах.

## **Раздел 3. Практическая подготовка (130 ч.).**

### ***Тема 1. Общая физическая подготовка.***

*Теория:* Понятие об общей физической подготовке, её значение для занятия самбо. Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

*Практика:* Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка»,

«колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Перестроения: из одной шеренги в две и обратно.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекачивание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырокполет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

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

*Теория:* Понятие о специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство).

*Практика:* Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения

падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

*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; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

*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); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами.

*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); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с

приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

*Падение с приземлением на ягодицы:* из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, вернуться прыжком в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

*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. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра. 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. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

*Падение с приземлением на туловище.* Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения



сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. 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). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть впередвверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

*Падение на спину.* Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через

партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

*Падение на живот.* Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

### ***Тема 3. Техничко-тактическая подготовка.***

*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. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо.

*Практика:* Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо, с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку); поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая. Удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону, перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги, с захватом ближней руки и ноги, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, обратное с захватом шеи и ноги, обратное с захватом руки и ноги.

Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног, сбрасывая через голову руками, перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног. с обвивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом шеи рукой, с захватом руки из-под шеи.

Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками, поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, сбрасывание захватом ноги изнутри, перекатом в сторону захватом руки и шеи.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием.

Выведение из равновесия партнера, в приседе толчком.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене рывком,

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене скручиванием.

Выведение из равновесия партнера, стоящего на одном колене толчком.

Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

В зависимости от уровня предварительной подготовки и темпов прироста обучения круг изучаемых технических приемов расширяется.

#### ***Тема 4. Подвижные спортивные игры.***

*Практика:* Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, эстафеты с мячами, с элементами борьбы, для формирования равновесия и других специальных физических качеств.

#### **Раздел 4. Итоговое занятие (4 ч.).**

Промежуточная аттестация обучающихся в виде сдачи контрольных нормативов.

### **Требования к ЗУН обучающихся**

#### ***Обучающиеся после 1-го года обучения должны знать:***

- технику безопасности на занятиях в объединении «Самбо»;

- краткие сведения о строении организма;
- краткую историю развития спорта в России;
- основные положения самбиста: стойка, положение лёжа;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- терминологию самбо.

### **Требования к ЗУН обучающихся**

#### ***Обучающиеся после 1-го года обучения должны знать:***

- выполнять основные приёмы раздела технической подготовки самбо;
- выполнять базовую технику акробатических упражнений;
- выполнять приёмы страховки и акробатики;
- проводить спарринговые схватки по самбо.

### **Учебно-тематический план**

#### **2-го года обучения**

| №    | Тема   | Количество часов | из них   |            | Формы контроля                      |
|------|--|------------------|----------|------------|-------------------------------------|
|      |  |                  | теория   | практика   |                                     |
| 1.   | <b>Вводное занятие</b>   | <b>2</b>         | <b>2</b> | -          | <b>беседа, опрос</b>                |
| 2.   | <b>Теоретическая подготовка</b>  | <b>8</b>         | <b>8</b> | -          | <b>контроль,</b>                    |
| 2.1. | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению Самбо. | 2                | 2        | -          | опрос, беседа                       |
| 2.2. | История развития Самбо в России  | 2                | 2        | -          | опрос, беседа                       |
| 2.3. | Влияние физических нагрузок на организм человека                               | 2                | 2        | -          | опрос, беседа                       |
| 2.4. | Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах                         | 2                | 2        | -          | опрос, беседа                       |
| 3.   | <b>Практическая подготовка</b>   | <b>130</b>       | <b>4</b> | <b>126</b> | <b>контроль</b>                     |
| 3.1. | Общая физическая подготовка  | 32               | -        | 32         | наблюдение, педагогический контроль |
| 3.2. | Специальная физическая подготовка  | 36               | -        | 36         | наблюдение, педагогический контроль |
| 3.3. | Технико-тактическая подготовка   | 42               | 2        | 40         | наблюдение, педагогический          |

|      |                             |            |           |            |                                     |
|------|-----------------------------|------------|-----------|------------|-------------------------------------|
|      |                             |            |           |            | контроль                            |
| 3.4. | Подвижные спортивные игры   | 8          | -         | 8          | наблюдение, педагогический контроль |
| 3.5. | Соревновательная подготовка | 12         | 2         | 10         | наблюдение, педагогический контроль |
| 4.   | <b>Итоговое занятие</b>     | <b>4</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>   | <b>контроль</b>                     |
|      | <b>Всего</b>                | <b>144</b> | <b>16</b> | <b>128</b> |                                     |

## Содержание тем учебного курса 2-го года обучения

### **Раздел 1. Вводное занятие (2 ч.).**

Цель и задачи на 2-ой год обучения. Введение в программу 2-го года обучения. Правила поведения в Центре, на занятиях, на улице.

### **Раздел 2. Теоретическая подготовка (8 ч.).**

***Тема 1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению Самбо.***

*Теория:* Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления.

### ***Тема 2. История развития Самбо в России.***

*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. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания.

### ***Тема 3. Влияние физических нагрузок на организм человека.***

*Теория:* Влияние физических упражнений на функции систем организма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Меры предупреждения заболеваний. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Восстановление работоспособности организма.

### ***Тема 4. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах.***

*Теория:* Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям самбо. Оказание первой доврачебной помощи. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Основные приемы массажа и их применение.

## **Раздел 3. Практическая подготовка (130 ч.).**

### ***Тема 1. Общая физическая подготовка.***

*Практика:* Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

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. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в



сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом руки ногами.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырокполет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад; Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

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

*Практика:* Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное

движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

*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; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

*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); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами.

*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); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

*Падение с приземлением на ягодицы:* из стойки сесть и вернуться в и.п.;

сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, вернуться прыжком в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

*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. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра. 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. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

*Падение с приземлением на туловище.* Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полупреседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. 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). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть впередвверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

*Падение на спину.* Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

*Падение на живот.* Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове

и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади - падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

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. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

*Специально-подготовительные упражнения для бросков.*

*Упражнения для выведения из равновесия.* Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки

или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

*Упражнения для бросков захватом ног (ноги).* Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

*Упражнения для подножек.* Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

*Упражнения для подсечки.* Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечка по манекену, по ножке стула.

*Упражнения для зацепов.* Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

*Упражнения для подхватов.* Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по

стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

*Упражнения для бросков через голову.* Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в Руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

*Упражнения для бросков через спину.* Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

*Упражнения для бросков прогибом.* Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

### ***Тема 3. Техничко-тактическая подготовка.***

*Теория:* Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захваты, использование площади коврика), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

*Практика:* Выведение из равновесия рывком партнёра, стоящего на колене (коленях). Выведение из равновесия толчком партнёра, стоящего на колене (коленях).

Задняя подножка захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища.

Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику.

Зацеп голенью изнутри.

Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Отхват снаружи.

Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо.

Бросок захватом одноименной голени изнутри.

Бросок захватом разноименной голени снаружи.

Бросок захватом ног разводя в стороны.

Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Удержание со стороны ног обхватом туловища. Удержание поперек захватом руки.

Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку. Болевой приём рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ. Болевой приём узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку

Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо. Переворачивания захватом рук сбоку, рычагом, ключом.

Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа.

#### ***Тема 4. Подвижные спортивные игры.***

*Практика:* Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с элементами акробатики.

#### ***Тема 5. Соревновательная подготовка.***

*Теория:* Права и обязанности участников соревнований. Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном,



командном соревновании. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания обучающемуся, план ведения схватки с определенным противником. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности.

*Практика:* Учебные схватки. Соревнования по самбо внутри объединения. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой.

#### **Раздел 4. Итоговое занятие (4 ч.).**

Промежуточная аттестация обучающихся в виде сдачи контрольных нормативов.

### **Требования к ЗУН обучающихся**

#### ***Обучающиеся после 2-го года обучения должны знать:***

- основные правила техники безопасности по Самбо;
- историю развития самбо в России;
- способы оказания первой доврачебной помощи при травмах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- выдающихся спортсменов-самбистов РФ.

#### ***Обучающиеся после 2-го года обучения должны уметь:***

- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- выполнять усовершенствованную технику борьбы в стойке и лёжа;
- проводить спарринговые схватки по самбо;
- участвовать в соревнованиях районного, городского уровней.

**Учебно-тематический план  
3-го года обучения**

| №             | Тема  | Количество часов | из них    |            | Формы контроля                      |
|---------------|---|------------------|-----------|------------|-------------------------------------|
|               |   |                  | теория    | практика   |                                     |
| <b>1.</b>     | <b>Вводное занятие</b>  | <b>2</b>         | <b>2</b>  | <b>-</b>   | <b>Беседа, опрос</b>                |
| <b>2.</b>     | <b>Теоретическая подготовка</b>   | <b>6</b>         | <b>6</b>  | <b>-</b>   | <b>Контроль</b>                     |
| 2.1.          | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо | 2                | 2         | -          | Беседа, опрос                       |
| 2.2.          | Краткие сведения о физиологических основах тренировки                                   | 2                | 2         | -          | Беседа, опрос                       |
| 2.3.          | Правила соревнований, их организация и проведение.                                      | 2                | 2         | -          | Беседа, опрос                       |
| <b>3.</b>     | <b>Практическая подготовка</b>  | <b>132</b>       | <b>2</b>  | <b>130</b> | <b>Контроль</b>                     |
| 3.1.          | Общая физическая подготовка   | 34               | -         | 34         | Педагогический контроль, наблюдение |
| 3.2.          | Специальная физическая подготовка   | 38               | -         | 38         | Педагогический контроль, наблюдение |
| 3.3.          | Технико-тактическая подготовка  | 42               | 2         | 40         | Педагогический контроль, наблюдение |
| 3.4.          | Соревновательная деятельность   | 10               | -         | 10         | Педагогический контроль, наблюдение |
| 3.5.          | Спортивные игры   | 8                | -         | 8          | Педагогический контроль, наблюдение |
| <b>4.</b>     | <b>Итоговое занятие</b>   | <b>4</b>         | <b>2</b>  | <b>2</b>   | <b>Контроль</b>                     |
| <b>ВСЕГО:</b> |   | <b>144</b>       | <b>12</b> | <b>132</b> |                                     |

**Содержание тем учебного курса  
3-го года обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие (2 ч.).**

Введение в программу 3-го года обучения. Цель, задачи 3-го года обучения. Правила поведения в Центре, по пути следования на занятия и с занятий.

**Раздел 2. Теоретическая подготовка (6 ч.).**

**Тема 1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо.**

*Теория:* Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в Самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в Самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Состояние здоровья спортсмена. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления.

### ***Тема 2. 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. Понятие о волевых качествах борца (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка как основа формирования двигательных навыков. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

### ***Тема 3. Правила соревнований, их организация и проведение.***

*Теория:* Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности.

Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

### **Раздел 3. Практическая подготовка (132 ч.).**

#### ***Тема 1. Общая физическая подготовка.***

*Практика:* Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево).

Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра.

Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы:

поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

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. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом руки ногами.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырокполет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад; Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

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

*Практика:* Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

*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; падение в сторону с опорой на руки; падение назад без поворота с опорой на руки (сначала садясь, затем, не сгибая ноги); падение в сторону с опорой на одну руку (то же вперед, назад); кувырок-полет с места или с разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнер); перевороты вперед с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковер, манекен, партнера; падение вперед с партнером, обхватывающим сзади (за ноги, таз, грудную клетку, шею).

*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); прыжок на широко расставленные ноги с приземлением на носки или пятки; прыжок в сторону выпадом с приземлением на одно колено; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; переворот вперед с приземлением на две ноги (то же на одну ногу); из стойки кувырком вперед выйти в положение моста на лопатках и ступнях; сальто вперед с разбега, с места, с возвышения, приземляясь на одну или две ноги; кувырок назад с выходом в стойку на носках (пятках, скрещенных ногах, одной ноге); кувырок назад с выпрямленными ногами.

*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); прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы).

*Падение с приземлением на ягодицы:* из стойки сесть и вернуться в и.п.; сидя - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; из приседа - прыжком вынести ноги вперед и сесть, вернуться прыжком в и.п. (то же из положения стоя); прыжок с высоты (скамейка, манекен, стул, гимнастическая стенка) с приземлением на ягодицы (первоначально приземление смягчается опорой на ноги); кувырок назад, не сгибая ног, то же с высоты (скамейка, стул); в упоре лежа: прыжком сделать «высед» в одну сторону, затем в другую. Садиться назад через партнера, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках); переворот вперед с приземлением на ягодицы; сальто вперед с разбега с приземлением на ягодицы.

*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. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра. 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. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

*Падение с приземлением на туловище.* Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. 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). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть впередвверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону



перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

*Падение на спину.* Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега. Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

*Падение на живот.* Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени - перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок). Из стойки на голове и руках: падать на грудь и живот перекатом. Из положения стоя на коленях (из стойки) руки сцеплены за спиной - падение вперед на живот без опоры на руки, прогнувшись, перекатом, руки в стороны. Из положения лежа на спине кувырок назад через плечо, прогнувшись, и перекатом через грудь и живот (то же из положения сидя). И.п. упор присев (полуприсед, стойка) - кувырок назад с выходом в стойку на кистях и падением на грудь и живот перекатом (прогнувшись). И.п. мост (гимнастический или борцовский) - переворот с перекатом через грудь и живот. В стойке партнер захватывает туловище сзади -

падение вперед на живот без опоры на руки; то же, но партнер захватывает туловище с руками; захватывает ноги.

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. И.п. в положении на коленях и руках - партнер (сбоку на коленях) падает грудью на спину: амортизировать падение сгибанием рук и ног, то же перемещением. И.п. лежа на спине, свернув ноги и выставив вверх руки - партнер с разбега, упором в колени лежащего и плечами в его руки, делает переворот вперед. И.п. лежа на животе - партнер на коленях - передвигаясь на коленях, партнер наступает на ноги, бедра, таз, спину, грудную клетку лежащего сначала одной ногой, потом двумя (сначала коленями, затем стоя подошвами ног). В и.п. лежа на спине, упираясь ногами в таз и руками в лопатки, позволить падающему партнеру выполнить переворот назад (партнер стоит со стороны ног спиной к лежащему).

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

*Упражнения для выведения из равновесия.* Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

*Упражнения для бросков захватом ног (ноги).* Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами.

Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

*Упражнения для подножек.* Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

*Упражнения для подсечки.* Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечка по манекену, по ножке стула.

*Упражнения для зацепов.* Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

*Упражнения для подхватов.* Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

*Упражнения для бросков через голову.* Кувырок назад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Кувырок назад с мячом в Руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

*Упражнения для бросков через спину.* Поворот кругом со скрещиванием

ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

*Упражнения для бросков прогибом.* Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена.

### ***Тема 3. Техничко-тактическая подготовка.***

*Теория:* Техника самостраховки. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади коврика), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

*Практика:* Выведение из равновесия рывком партнёра, стоящего на колене (коленях). Выведение из равновесия толчком партнёра, стоящего на колене (коленях).

Задняя подножка захватом руки и туловища. Передняя подножка с захватом руки и туловища.

Боковая подсечка под выставленную ногу. Передняя подсечка встающему сопернику.

Зацеп голенью изнутри.

Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Отхват снаружи.

Бросок через бедро с захватом пояса. Бросок через спину захватом руки на плечо.

Бросок захватом одноименной голени изнутри.

Бросок захватом разноимённой голени снаружи.

Бросок захватом ног разводя в стороны.

Имитация броска через грудь как контрприём от удержания сбоку.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Удержание со стороны ног обхватом туловища. Удержание поперек захватом руки.

Болевой приём рычаг локтя через бедро после удержания сбоку. Болевой приём рычаг локтя после удержания сбоку захватом руки на ключ. Болевой приём узел плеча (заправляя руку в подколенный сгиб) после удержания сбоку

Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.

Переворачивания захватом рук сбоку, рычагом, ключом.

Активные и пассивные защиты от техникой действий в положении лёжа.

#### ***Тема 4. Соревновательная подготовка.***

*Практика:* Учебные поединки. Участие в соревнованиях различного уровня.

#### ***Тема 5. Спортивные игры.***

*Практика:* Подвижные игры, эстафеты. Эстафеты с элементами акробатики. Футбол, волейбол, баскетбол.

#### **Раздел 4. Итоговое занятие (4 ч.).**

Промежуточная аттестация обучающихся в виде сдачи контрольных нормативов. Аттестация обучающихся по окончании реализации Программы в виде сдачи контрольных нормативов.

### **Требования к ЗУН обучающихся**

#### ***Обучающиеся после 3-го года обучения должны знать:***

- историю развития и современное состояние самбо в мире и в России;
- правила проведения и организации соревнований по самбо;
- правила безопасного поведения во время занятий самбо;
- причины травматизма во время занятий самбо и способы его предупреждения.

### ***Обучающиеся после 3-го года обучения должны уметь:***

- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий самбо;
- владеть техническими и тактическими действиями самбо;
- взаимодействовать с партнёром;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Для реализации данной программы необходимы следующая материально - техническая база:

- спортивный зал;
- борцовский ковёр для самбо;
- манекен тренировочный;
- боксёрский мешок;
- мячи (волейбольный, баскетбольный, футбольный);
- шведская стенка.

#### **Организационно-педагогическое обеспечение реализации программы:**

Педагогическая деятельность по реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» осуществляется лицами, имеющие высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

**Методическое обеспечение образовательного процесса.** Общий порядок изложения материала обусловлен техникой и правилами соревнований по самбо, а также принципами поэтапности обучения через движения от главного к производному, от простого к сложному и от условного к реальному. Описание содержания каждого технического приёма имеет единую структуру. Должное внимание уделяется характеристике традиционных форм организации учебного процесса, методов обучения – по фазам, слитно, на счет и без счета, в различных тренировочных режимах, языка общения в школе, а также подводящих и специальных упражнений, кондиционных тестов. В борьбе самбо традиционно годичный цикл подразумевает 3 основных периода подготовки: период фундаментальной подготовки, соревновательный период и переходный. Различие методик заключается в основном в количестве этапов и мезоциклов (месячный период подготовки). В каждом мезоцикле решается определенная задача, связанная с подготовкой спортсмена. Например, во втягивающем мезоцикле плавно повышают интенсивность нагрузки; объем тренировочной нагрузки увеличивают постепенно. В базовом мезоцикле планируются основные тренировочные нагрузки, увеличивают функциональные возможности организма. В шлифовочном мезоцикле устраняются изъяны или совершенствуются те или иные стороны программы. В предсоревновательном периоде ставятся задачи дальнейшего совершенствования тактико-технического мастерства и силовых качеств. В соревновательный период главной задачей является сохранение и реализация достигнутой спортивной формы. Занятия в соревновательный период носят разминочный характер в день соревнований, а при отсутствии выступлений по форме соответствуют занятиям предсоревновательного мезоцикла. В переходном периоде нужно предупредить перетренированность организма, т.к. невозможно долго поддерживать высокую спортивную форму. Основным средством поддержания тренированности в этот период являются занятия ОФП.

## Список литературы

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
3. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
4. 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.
5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
6. 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.
7. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с.





**Методика проведения контрольных испытаний.  
по специальной физической подготовке.**

1. Забегания на «борцовском мосту» выполняются учащимся из исходного положения - упор головой в ковер в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

2. Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно выполняются учащимся десять раз из исходного положения - упор головой в ковер. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

3. Броски партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину). Спортсмен выполняет 10 бросков одного партнера из исходного положения стоя. Фиксируется время выполнения серии бросков до десятой доли секунды

## КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ САМБО

**Боковая подсечка**—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

**Болевой** — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

**Бросок** — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

**Бросок через бедро (бросок через спину)** — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

**Бросок через голову** — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

**Бросок через грудь** — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

**Высокая стойка** — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

**Задняя подножка** — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

**Задняя подсечка** — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

**Захват** — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

**Захват одноименный** — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

**Захват разноименный** — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

**Захват рычагом** — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

**Захват скрестный** — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

**Захват снаружи** — захват, при котором с другой стороны руки нет какойлибо части тела противника.

**Зацеп** — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

**Зацеп изнутри** — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

**Зацеп одноименный** — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

**Зацеп снаружи** — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

**Зацеп стопой** — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

**Зацеп стопой изнутри** — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

**Защита** — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

**Левая стойка** — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

**Лежа** — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

**Низкая стойка** — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

**Обратный захват** — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

**Ответный прием** — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

**Отхват** — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

**Переворачивание** — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках.

**Передняя подножка** — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

**Передняя подсечка** — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

**Подножка** — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

**Подсад** — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

**Подсад голенью** — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

**Подсечка** — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

**Подсечка изнутри** — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

**Подхват** — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

**Подхват изнутри** — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

**Правая стойка** — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

**Приём** — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

**Рычаг** — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

**Рычаг локтя** — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

**Стойка** — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

**Техника** — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

**Удержание** — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

**Удержание верхом** — удержание сидя на животе противника.

**Удержание поперек** — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

**Удержание со стороны головы** — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

**Удержание с плеча** — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

**Удержание сбоку** — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

**Узел** — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

**Узел ногой** — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

**Узел поперек** — узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

**Ущемление** — болевой, прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

**Фронтальная стойка** — самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

### Требования к мерам безопасности на занятиях по самбо

#### ***Требования к педагогу:***

1) Постоянно контролировать учащихся, следить за тем, чтобы они выполняли все его требования.

2) При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятие и эвакуировать учащихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.

3) При получении кем-либо из учащихся травмы оказать необходимую первую доврачебную помощь, сообщить о полученной травме администрации Центра и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение.

4) Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

#### ***Требования к учащимся:***

1) Внимательно слушать команды педагога. Запрещается выполнение приемов и упражнений без его разрешения.

2) Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.

3) При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом педагогу.

4) При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять команды педагога.

5) Иметь спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой для занятий подвижными и спортивными играми, борцовскую куртку и специальную обувь для занятий на борцовском ковре.

6) Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны.

7) Соблюдать нормы личной и общественной гигиены.

8) По окончании занятия убрать спортивный инвентарь и переодеться. Без разрешения педагога не покидать место занятий.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
"Самбо"**

| №<br>п/п | Тема занятия  | Кол-во<br>часов |
|----------|---|-----------------|
| 1        | Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях Самбо. Знакомство с программой. | 2               |
| 2        | Общая физическая подготовка Самбиста.   | 2               |
| 3        | Общая физическая подготовка Самбиста.   | 2               |
| 4        | Общая физическая подготовка Самбиста.   | 2               |
| 5        | Общая физическая подготовка Самбиста. Техничко-тактическая подготовка.                    | 2               |
| 6        | Профилактика травматизма на занятиях Самбо. Общая физическая подготовка Самбиста.         | 2               |
| 7        | Техничко-тактическая подготовка.  | 2               |
| 8        | Техничко-тактическая подготовка.  | 2               |
| 9        | ТБ. Техничко-тактическая подготовка.  | 2               |
| 10       | Общая физическая подготовка Самбиста.   | 2               |
| 11       | Общая физическая подготовка Самбиста.   | 2               |
| 12       | Общая физическая подготовка Самбиста.   | 2               |
| 13       | Техничко-тактическая подготовка.  | 2               |
| 14       | Техничко-тактическая подготовка.  | 2               |
| 15       | Техничко-тактическая подготовка.  | 2               |
| 16       | Врачебный контроль и самоконтроль. Общая физическая подготовка Самбиста.                  | 2               |
| 17       | Техничко-тактическая подготовка.  | 2               |
| 18       | ТБ. Техничко-тактическая подготовка.  | 2               |
| 19       | Техничко-тактическая подготовка.  | 2               |
| 20       | Техничко-тактическая подготовка.  | 2               |
| 21       | Техничко-тактическая подготовка.  | 2               |
| 22       | Психологическая подготовка  | 2               |
| 23       | Основы техники и тактики Самбо. Общая физическая подготовка Самбиста.                     | 2               |
| 24       | Общая физическая подготовка Самбиста.   | 2               |
| 25       | Общая физическая подготовка Самбиста.   | 2               |
| 26       | Общая физическая подготовка Самбиста.   | 2               |



|    |  |   |
|----|--|---|
| 27 | ТБ.Специальная физическая подготовка Самбиста  | 2 |
| 28 | Специальная физическая подготовка Самбиста   | 2 |
| 29 | Специальная физическая подготовка Самбиста   | 2 |
| 30 | Общее понятие о гигиене.Общая физическая подготовка Самбиста.  | 2 |
| 31 | Специальная физическая подготовка Самбиста   | 2 |
| 32 | Специальная физическая подготовка Самбиста   | 2 |
| 33 | Специальная физическая подготовка Самбиста   | 2 |
| 34 | Промежуточная аттестация обучающихся в виде сдачи контрольных нормативов                             | 2 |
| 35 | ТБ. Техничко-тактическая подготовка.   | 2 |
| 36 | Общая физическая подготовка Самбиста.  | 2 |
| 37 | Общая физическая подготовка Самбиста.  | 2 |
| 38 | Общая физическая подготовка Самбиста.  | 2 |
| 39 | Краткие сведения о физиологических основах тренировки по Самбо.Общая физическая подготовка Самбиста. | 2 |
| 40 | Общая физическая подготовка Самбиста.  | 2 |
| 41 | Техничко-тактическая подготовка.   | 2 |
| 42 | ТБ. Техничко-тактическая подготовка.   | 2 |
| 43 | Техничко-тактическая подготовка.   | 2 |
| 44 | Техничко-тактическая подготовка.   | 2 |
| 45 | Физическая культура и спорт в России. Самбо в России.Общая физическая подготовка Самбиста.           | 2 |
| 46 | Техничко-тактическая подготовка.   | 2 |
| 47 | Техничко-тактическая подготовка.   | 2 |
| 48 | Техничко-тактическая подготовка.   | 2 |
| 49 | Техничко-тактическая подготовка.   | 2 |
| 50 | Техничко-тактическая подготовка.   | 2 |
| 51 | ТБ. Техничко-тактическая подготовка.   | 2 |
| 52 | Специальная физическая подготовка Самбиста   | 2 |
| 53 | Специальная физическая подготовка Самбиста   | 2 |
| 54 | Основы техники и тактики Самбо. Общая физическая подготовка Самбиста.                                | 2 |
| 55 | Специальная физическая подготовка Самбиста   | 2 |
| 56 | Специальная физическая подготовка Самбиста   | 2 |
| 57 | Специальная физическая подготовка Самбиста   | 2 |
| 58 | Специальная физическая подготовка Самбиста   | 2 |
| 59 | ТБ. Специальная физическая подготовка Самбиста   | 2 |
| 60 | Специальная физическая подготовка Самбиста   | 2 |
| 61 | Специальная физическая подготовка Самбиста   | 2 |
| 62 | Специальная физическая подготовка Самбиста   | 2 |
| 63 | Краткие сведения о физиологических основах тренировки по Самбо.Общая физическая подготовка Самбиста. | 2 |

|    |  |              |
|----|--|--------------|
| 64 | Психологическая подготовка   | 2            |
| 65 | Соревновательная практика.   | 2            |
| 66 | Соревновательная практика.   | 2            |
| 67 | Соревновательная практика.   | 2            |
| 68 | ТБ. Специальная физическая подготовка Самбиста                           | 2            |
| 69 | Специальная физическая подготовка Самбиста                               | 2            |
| 70 | Специальная физическая подготовка Самбиста                               | 2            |
| 71 | Соревновательная практика.   | 2            |
| 72 | Промежуточная аттестация обучающихся в виде сдачи контрольных нормативов | 2            |
|    | <b>ИТОГО:</b>  | <b>144 ч</b> |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
"Самбо"**

| № п/п | Тема занятия  | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1     | Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях Самбо. Знакомство с программой.                   | 2            |
| 2     | Общая физическая подготовка.  | 2            |
| 3     | Общая физическая подготовка.  | 2            |
| 4     | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению Самбо. Общая физическая подготовка. | 2            |
| 5     | Общая физическая подготовка.  | 2            |
| 6     | Общая физическая подготовка.  | 2            |
| 7     | Общая физическая подготовка.  | 2            |
| 8     | Общая физическая подготовка.  | 2            |
| 9     | ТБ. Общая физическая подготовка.  | 2            |
| 10    | Общая физическая подготовка.  | 2            |
| 11    | Общая физическая подготовка.  | 2            |
| 12    | Общая физическая подготовка.  | 2            |
| 13    | Специальная физическая подготовка   | 2            |
| 14    | Специальная физическая подготовка   | 2            |
| 15    | Специальная физическая подготовка   | 2            |
| 16    | Специальная физическая подготовка   | 2            |
| 17    | Специальная физическая подготовка   | 2            |
| 18    | ТБ. Специальная физическая подготовка   | 2            |
| 19    | Технико-тактическая подготовка  | 2            |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 20 | Специальная физическая подготовка   | 2 |
| 21 | Специальная физическая подготовка   | 2 |
| 22 | История развития Самбо в России. Общая физическая подготовка.                             | 2 |
| 23 | Технико-тактическая подготовка  | 2 |
| 24 | Технико-тактическая подготовка  | 2 |
| 25 | Технико-тактическая подготовка  | 2 |
| 26 | Технико-тактическая подготовка  | 2 |
| 27 | ТБ. Технико-тактическая подготовка  | 2 |
| 28 | Технико-тактическая подготовка  | 2 |
| 29 | Технико-тактическая подготовка  | 2 |
| 30 | Технико-тактическая подготовка  | 2 |
| 31 | Технико-тактическая подготовка  | 2 |
| 32 | Подвижные спортивные игры   | 2 |
| 33 | Соревновательная подготовка   | 2 |
| 34 | Промежуточная аттестация обучающихся в виде сдачи контрольных нормативов                  | 2 |
| 35 | ТБ. Общая физическая подготовка.  | 2 |
| 36 | Общая физическая подготовка.  | 2 |
| 37 | Общая физическая подготовка.  | 2 |
| 38 | Общая физическая подготовка.  | 2 |
| 39 | Общая физическая подготовка.  | 2 |
| 40 | Специальная физическая подготовка   | 2 |
| 41 | Влияние нагрузок на организм человека. Специальная физическая подготовка                  | 2 |
| 42 | Специальная физическая подготовка   | 2 |
| 43 | Специальная физическая подготовка   | 2 |
| 44 | ТБ. Специальная физическая подготовка   | 2 |
| 45 | Специальная физическая подготовка   | 2 |
| 46 | Специальная физическая подготовка   | 2 |
| 47 | Специальная физическая подготовка   | 2 |
| 48 | Специальная физическая подготовка   | 2 |
| 49 | Специальная физическая подготовка   | 2 |
| 50 | Технико-тактическая подготовка  | 2 |
| 51 | Технико-тактическая подготовка  | 2 |
| 52 | Технико-тактическая подготовка  | 2 |
| 53 | Технико-тактическая подготовка  | 2 |
| 54 | ТБ. Технико-тактическая подготовка  | 2 |
| 55 | Технико-тактическая подготовка  | 2 |
| 56 | Технико-тактическая подготовка  | 2 |
| 57 | Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах. Специальная физическая подготовка | 2 |
| 58 | Технико-тактическая подготовка  | 2 |

|    |  |              |
|----|--|--------------|
| 59 | Технико-тактическая подготовка   | 2            |
| 60 | Технико-тактическая подготовка   | 2            |
| 61 | Технико-тактическая подготовка   | 2            |
| 62 | Подвижные спортивные игры  | 2            |
| 63 | ТБ. Подвижные спортивные игры  | 2            |
| 64 | Подвижные спортивные игры  | 2            |
| 65 | Соревновательная подготовка  | 2            |
| 66 | Соревновательная подготовка  | 2            |
| 67 | Соревновательная подготовка  | 2            |
| 68 | Соревновательная подготовка  | 2            |
| 69 | Соревновательная подготовка  | 2            |
| 70 | Общая физическая   | 2            |
| 71 | Соревновательная подготовка  | 2            |
| 72 | Промежуточная аттестация обучающихся в виде сдачи контрольных нормативов | 2            |
|    | <b>ИТОГО:</b>  | <b>144 ч</b> |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
"Самбо"**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Тема занятия</b>   | <b>Кол-во<br/>часов</b> |
|------------------|---|-------------------------|
| 1                | Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях Самбо. Знакомство с программой. | 2                       |
| 2                | Общая физическая подготовка.  | 2                       |
| 3                | Общая физическая подготовка.  | 2                       |
| 4                | Общая физическая подготовка.  | 2                       |
| 5                | Общая физическая подготовка.  | 2                       |
| 6                | Общая физическая подготовка.  | 2                       |
| 7                | Общая физическая подготовка.  | 2                       |
| 8                | Общая физическая подготовка.  | 2                       |
| 9                | ТБ. Общая физическая подготовка.  | 2                       |
| 10               | Специальная физическая подготовка   | 2                       |
| 11               | Специальная физическая подготовка   | 2                       |
| 12               | Специальная физическая подготовка   | 2                       |
| 13               | Специальная физическая подготовка   | 2                       |
| 14               | Правила соревнований, организация и проведение. Соревновательная деятельность             | 2                       |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 15 | Специальная физическая подготовка  | 2 |
| 16 | Специальная физическая подготовка  | 2 |
| 17 | Специальная физическая подготовка  | 2 |
| 18 | ТБ. Специальная физическая подготовка  | 2 |
| 19 | Специальная физическая подготовка  | 2 |
| 20 | Технико-тактическая подготовка   | 2 |
| 21 | Технико-тактическая подготовка   | 2 |
| 22 | Технико-тактическая подготовка   | 2 |
| 23 | Техника профилактики травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Общая физическая подготовка. | 2 |
| 24 | Технико-тактическая подготовка   | 2 |
| 25 | Технико-тактическая подготовка   | 2 |
| 26 | Технико-тактическая подготовка   | 2 |
| 27 | ТБ. Технико-тактическая подготовка   | 2 |
| 28 | Технико-тактическая подготовка   | 2 |
| 29 | Технико-тактическая подготовка   | 2 |
| 30 | Технико-тактическая подготовка   | 2 |
| 31 | Соревновательная деятельность  | 2 |
| 32 | Соревновательная деятельность  | 2 |
| 33 | Спортивные игры  | 2 |
| 34 | Промежуточная аттестация обучающихся в виде сдачи контрольных нормативов.                              | 2 |
| 35 | ТБ. Общая физическая подготовка.   | 2 |
| 36 | Общая физическая подготовка.   | 2 |
| 37 | Общая физическая подготовка.   | 2 |
| 38 | Общая физическая подготовка.   | 2 |
| 39 | Общая физическая подготовка.   | 2 |
| 40 | Общая физическая подготовка.   | 2 |
| 41 | Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Специальная физическая подготовка               | 2 |
| 42 | Общая физическая подготовка.   | 2 |
| 43 | Общая физическая подготовка.   | 2 |
| 44 | ТБ. Специальная физическая подготовка  | 2 |
| 45 | Специальная физическая подготовка  | 2 |
| 46 | Специальная физическая подготовка  | 2 |
| 47 | Специальная физическая подготовка  | 2 |
| 48 | Специальная физическая подготовка  | 2 |
| 49 | Специальная физическая подготовка  | 2 |
| 50 | Специальная физическая подготовка  | 2 |
| 51 | Техника профилактики травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Общая физическая подготовка. | 2 |
| 52 | Технико-тактическая подготовка   | 2 |

|    |  |              |
|----|--|--------------|
| 53 | ТБ. Специальная физическая подготовка  | 2            |
| 54 | Технико-тактическая подготовка   | 2            |
| 55 | Правила соревнований, организация и проведение. Соревновательная деятельность            | 2            |
| 56 | Технико-тактическая подготовка   | 2            |
| 57 | Технико-тактическая подготовка   | 2            |
| 58 | Технико-тактическая подготовка   | 2            |
| 59 | Технико-тактическая подготовка   | 2            |
| 60 | Технико-тактическая подготовка   | 2            |
| 61 | Технико-тактическая подготовка   | 2            |
| 62 | ТБ. Технико-тактическая подготовка   | 2            |
| 63 | Технико-тактическая подготовка   | 2            |
| 64 | Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Специальная физическая подготовка | 2            |
| 65 | Технико-тактическая подготовка   | 2            |
| 66 | Соревновательная деятельность  | 2            |
| 67 | Соревновательная деятельность  | 2            |
| 68 | Соревновательная деятельность  | 2            |
| 69 | Спортивные игры  | 2            |
| 70 | Спортивные игры  | 2            |
| 71 | Спортивные игры  | 2            |
| 72 | Аттестация по завершению реализации Программы  | 2            |
|    | <b>ИТОГО:</b>  | <b>144 ч</b> |

Лист согласования к документу № общеразвивающая программа «Самбо» от 28.08.2024  
Инициатор согласования: Захарова М.Н. Директор  
Согласование инициировано: 28.08.2024 10:53

**Лист согласования**

Тип согласования:  
**последовательное**

| № | ФИО           | Передано на визу      | Срок согласования | Результат согласования  | Замечания |
|---|---------------|-----------------------|-------------------|---|-----------|
| 1 | Захарова М.Н. | 28.08.2024 -<br>10:53 |                   |  Подписано<br>28.08.2024 - 10:53 | -         |