

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа г. Свирска»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска»  
протокол №\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ года

Утверждена  
приказом МБОУ ДО  
«ДЮСШ г. Свирска»  
№\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Самбо»**

Адресат программы: для детей 7-18 лет  
Срок реализации: 5 лет

Разработчик программы:  
В.А. Зейналов, тренер-преподаватель по самбо

Свирск, 2024 год

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Свирска».

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» - физкультурно - спортивная.

**Актуальность.** 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 оборонной 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.

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

Борьба самбо представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы,

используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и, в случае необходимости применяются, приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

**Отличительные особенности программы:**

К отличительным особенностям программы можно отнести: общий срок проведения программы, постановка задач и планируемых результатов 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.

**Адресат программы.**

Программа рассчитана для детей в возрасте от 7 - 18 лет.

Набор осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений и навыков. Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Количество детей в группах зависит от уровня обучения – 10-18 человек.

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 5 лет обучения: Год обучения рассчитан на 37 недель..

**Форма обучения** очная.

**Режим занятий.** Образовательная деятельность и тренировочный процесс организуются в соответствии с системой многолетней подготовки спортсменов. Условия комплектования, продолжительность обучения, объем тренировочной нагрузки на всех годах представлены в таблице 1:

таблица 1

год обучения	Уровень	Кол-во часов в неделю	Минимальная и максимальная наполняемость групп	Минимальный возраст для зачисления
1	Развитие физических качеств, овладение основами техники самбо (Стартовый уровень)	6	15-20	7-9 лет
2	Развитие специальных и морально-волевых качеств	6	15-16	10-13
3		6		

	(базовый уровень)			
4	Спортивное совершенствование и достижение спортивных результатов (углубленный уровень)	6	до 15	14-18
5		6		

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, расписание занятий в учебных группах составляется тренером-преподавателем, с учетом санитарно - эпидемиологических требований, пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, их возрастных особенностей и утверждается директором МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска».

**Цель** программы заключается в подготовке физически крепких, гармонично развитых юных спортсменов, в воспитании социально-активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся. А также выявление и поддержка талантливых и одаренных детей. Основным условием выполнения этой цели является многолетняя и целенаправленная подготовка юных борцов, которая предусматривает следующие **задачи**:

**Обучающие:** обучить детей основам самбо; дать необходимые дополнительные знания и навыки физической культуры и спорта в направлении самбо;

**Развивающие:** укрепить здоровье и всестороннее физическое развитие (развить физические, интеллектуальные и нравственные способности); достичь результатов в соответствии с индивидуальными способностями;

**Воспитывающие:** формировать навыки здорового образа жизни, привлечь обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

## 2. Комплекс основных характеристик программы

### 2.1 Объем, содержание программы

**Объем программы:** всего – 1110 часов.

Каждый год обучения рассчитан на 37 недель - 222 часа.

#### Содержание 1 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
---	--------------	-----------

<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>6</b>
1	Вводное занятие. Самбо как вид спорта и средство физического воспитания. Техника безопасности на занятиях.	3
2	Правила соревнований по самбо	3
<b>II. Общефизическая подготовка</b>		<b>52</b>
1	Упражнения на развитие основных физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота.	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>154</b>
1	Техника борьбы в партере	52
2	Техника борьбы в стойке.	52
3	Технико-тактическая подготовка	50
<b>IV. Контрольные испытания</b>		<b>2</b>
<b>V. Соревнования</b>		<b>6</b>
<b>VI. Медицинское обследование</b>		<b>2</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>6/222</b>

### Содержание 2 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>6</b>
1	Вводное занятие. Самбо как вид спорта и средство физического воспитания. Техника безопасности на занятиях.	3
2	Правила соревнований по самбо	3
<b>II. Общефизическая подготовка</b>		<b>50</b>
1	Упражнения на развитие основных физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота.	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>154</b>
1	Техника борьбы в партере	52
2	Техника борьбы в стойке.	52
3	Технико-тактическая подготовка	50
<b>IV. Контрольные испытания</b>		<b>2</b>
<b>V. Соревнования</b>		<b>8</b>
<b>VI. Медицинское обследование</b>		<b>2</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>6/222</b>

### Содержание 3 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>6</b>
1	Вводное занятие. Самбо как вид спорта и средство физического воспитания. Техника безопасности на занятиях.	3
2	Правила соревнований по самбо	3
<b>II. Общефизическая подготовка</b>		<b>48</b>
1	Упражнения на развитие основных физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота.	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>148</b>
1	Техника борьбы в партере	48
2	Техника борьбы в стойке.	48
3	Технико-тактическая подготовка	52
<b>IV. Контрольные испытания</b>		<b>2</b>

<b>V. Соревнования</b>	<b>16</b>
<b>VI. Медицинское обследование</b>	<b>2</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>6/222</b>

#### Содержание 4 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>6</b>
1	Вводное занятие. Самбо как вид спорта и средство физического воспитания. Техника безопасности на занятиях.	3
2	Правила соревнований по самбо	3
<b>II. Общефизическая подготовка</b>		<b>46</b>
1	Упражнения на развитие основных физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота.	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>146</b>
1	Техника борьбы в партере	48
2	Техника борьбы в стойке.	48
3	Технико-тактическая подготовка	50
<b>IV. Контрольные испытания</b>		<b>2</b>
<b>V. Соревнования</b>		<b>20</b>
<b>VI. Медицинское обследование</b>		<b>2</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>6/222</b>

#### Содержание 5 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>6</b>
1	Вводное занятие. Самбо как вид спорта и средство физического воспитания. Техника безопасности на занятиях.	3
2	Правила соревнований по самбо	3
<b>II. Общефизическая подготовка</b>		<b>40</b>
1	Упражнения на развитие основных физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота.	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>152</b>
1	Техника борьбы в партере	50
2	Техника борьбы в стойке.	50
3	Технико-тактическая подготовка	52
<b>IV. Контрольные испытания</b>		<b>2</b>
<b>V. Соревнования</b>		<b>20</b>
<b>VI. Медицинское обследование</b>		<b>2</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>6/222</b>

**Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.**

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.

Диспансерное обследование. 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. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

#### **Общие понятия о гигиене.**

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). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

#### **Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.**

Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители. 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.

#### **Основы техники и элементы Самбо.**

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. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. 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 ковра), вызов

определенных движений или усилий со стороны противника и скрывание собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

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

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). Средства и методы воспитания волевых качеств. Содержание общей физической подготовки борца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка как основа формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма.

### **Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.**

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. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). 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.

## **2.2 Планируемые результаты**

**1 год обучения (стартовый (ознакомительный) уровень):**

**Знать:**

- историю развития самбо;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- режим дня, способы закаливания организма, основы здорового образа жизни;

### **Уметь:**

- самостоятельно организовывать свой режим дня;
- формировать мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- проявлять интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укреплять своё здоровье и развивать все физические качества посредством применения физических упражнений;

### **Владеть:**

- дисциплиной и необходимыми самбисту качествами для достижения поставленных задач;
- основами техники самбо.

## **2, 3 год обучения (базовый уровень):**

### **Знать:**

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- основы спортивного питания;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

### **Уметь:**

- самостоятельно составлять комплексы общеразвивающих упражнений;
- повышать уровень своей физической подготовленности;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

### **Владеть:**

- средствами и методами развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- техникой самбо;
- основами тактики в избранном виде спорта;

## **4, 5 год обучения (углубленный уровень):**

### **Знать:**

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в самбо;
- основы спортивного питания;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта);
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

### **Уметь:**

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, находить возможности и способы их улучшения;
- повышать уровень функциональной подготовленности;
- преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

### **Владеть:**

- средствами и методами развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях, гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- средствами и методами укрепления здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).
- техникой и тактикой в избранном виде спорта;
- знаниями и навыками в области технико-тактической и психологической подготовки

### 3. Комплекс организационно-педагогических условий

#### 3.1 Учебный план

##### 1 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	Собеседование, опрос
1.1	Вводное занятие. Самбо как вид спорта и средство физического воспитания. Техника безопасности на занятиях.	3	3	-	
1.2	Правила соревнований по самбо	3	3	-	
<b>2</b>	<b>Общеспортивная подготовка (ОФП)</b>	<b>52</b>	<b>2</b>	<b>50</b>	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	52	2	50	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>154</b>	<b>3</b>	<b>151</b>	Выполнение нормативов по СФП
3.1.	Техника борьбы в партере	52	1	51	
3.2	Техника борьбы в стойке.	52	1	51	
3.3	Технико-тактическая подготовка	50	1	49	
<b>4</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	Итоговый протокол соревнований
<b>5</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Итоговый протокол КПН
6	Медицинское обследование	2	-	2	Медицинские справки
	<b>Итого:</b>	<b>222</b>	<b>12</b>	<b>210</b>	

##### 2 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	Собеседование, опрос
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях Разъяснение цели техники безопасности в спортивных единоборствах.	3	3	-	
1.2	Первая помощь при травмах.	3	3	-	
<b>2</b>	<b>Общеспортивная подготовка (ОФП)</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>48</b>	Выполнение нормативов по ОФП

2.1	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	50	2	48	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>154</b>	<b>3</b>	<b>151</b>	Выполнение нормативов по СФП
3.1.	Техника борьбы в партере	52	1	51	
3.2	Техника борьбы в стойке.	52	1	51	
3.3	Технико-тактическая подготовка	50	1	49	
<b>4</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Итоговый протокол соревнований
<b>5</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Итоговый протокол КПН
6	Медицинское обследование	2	-	2	Медицинские справки
	<b>Итого:</b>	<b>222</b>	<b>12</b>	<b>210</b>	

### 3 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	Собеседование, опрос
1.1	Вводное занятие. История и развитие самбо в России. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования.	3	3	-	
1.2	Доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований по самбо.	3	3	-	
<b>2</b>	<b>Общефизическая подготовка (ОФП)</b>	<b>48</b>	<b>1</b>	<b>47</b>	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	48	1	47	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>148</b>	<b>3</b>	<b>145</b>	Выполнение нормативов по СФП
3.1.	Техника борьбы в партере	48	1	47	
3.2	Техника борьбы в стойке.	48	1	47	
3.3	Технико-тактическая подготовка	52	1	51	
<b>4</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	Итоговый протокол соревнований
<b>5</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Итоговый протокол КПН

6	Медицинское обследование	2	-	2	Медицинские справки
	<b>Итого:</b>	<b>222</b>	<b>11</b>	<b>211</b>	

#### 4 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	Собеседование, опрос
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	3	3	-	
1.2	Доведение плана на год. Правила соревнований по самбо.	3	3	-	
<b>2</b>	<b>Общезащитная подготовка (ОФП)</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	46	1	45	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>146</b>	<b>3</b>	<b>143</b>	Выполнение нормативов по СФП
3.1.	Техника борьбы в партере	48	1	47	
3.2	Техника борьбы в стойке.	48	1	47	
3.3	Технико-тактическая подготовка	50	1	49	
<b>4</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	Итоговый протокол соревнований
<b>5</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Итоговый протокол КПН
6	Медицинское обследование	2	-	2	Медицинские справки
	<b>Итого:</b>	<b>222</b>	<b>11</b>	<b>211</b>	

#### 5 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	Собеседование, опрос
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	3	3	-	
1.2	Доведение плана на год. Правила соревнований по самбо. Антидопинговые правила.	3	3	-	
<b>2</b>	<b>Общезащитная подготовка (ОФП)</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>39</b>	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Упражнения на развитие	40	1	39	

	физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)				
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>152</b>	<b>3</b>	<b>149</b>	Выполнение нормативов по СФП
3.1.	Техника борьбы в партере	50	1	49	
3.2	Техника борьбы в стойке.	50	1	49	
3.3	Технико-тактическая подготовка	52	1	51	
<b>4</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	Итоговый протокол соревнований
<b>5</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Итоговый протокол КПН
6	Медицинское обследование	2	-	2	Медицинские справки
	<b>Итого:</b>	<b>222</b>	<b>11</b>	<b>211</b>	

### 3.2 Календарный учебный график

#### 1 год обучения

№	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	Теоритическая подготовка	2	1	1	1	1	-	-	-	-	6
2	Общефизическая подготовка	8	8	6	6	6	6	4	5	3	52
3	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	18	17	154
4	Контрольные нормативы	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
5	Игровая подготовка. Соревнования	-	1	1	1	-	1	1	-	1	6
6	Медицинский контроль	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
	Всего	27	27	25	27	24	24	22	23	23	222

### 2 год обучения

№	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	Теоритическая подготовка	2	1	1	1	1	-	-	-	-	6
2	Общезфизическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	5	3	50
3	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	18	17	154
4	Контрольные нормативы	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
5	Игровая подготовка. Соревнования	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
6	Медицинский контроль	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
	Всего	25	25	25	27	25	24	24	24	23	222

### 3 год обучения

№	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	Теоритическая подготовка	2	1	1	1	1	-	-	-	-	6
2	Общезфизическая подготовка	6	6	6	6	6	6	4	4	4	48
3	Специальная физическая подготовка	16	16	16	15	16	17	18	18	16	148
4	Контрольные нормативы	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
5	Игровая подготовка. Соревнования	1	1	2	2	2	2	2	2	2	16
6	Медицинский контроль	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
	Всего	25	24	25	26	25	25	24	24	24	222

### 4 год обучения

№	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	Теоритическая подготовка	2	1	1	1	1	-	-	-	-	6
2	Общефизическая подготовка	6	6	6	6	6	4	4	4	4	46
3	Специальная физическая подготовка	16	16	16	15	16	17	17	17	16	146
4	Контрольные нормативы	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
5	Игровая подготовка. Соревнования	1	1	2	2	3	3	3	3	2	20
6	Медицинский контроль	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
	Всего	25	24	25	26	26	24	24	24	24	222

### 5 год обучения

№	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	Теоритическая подготовка	2	1	1	1	1	-	-	-	-	6
2	Общефизическая подготовка	4	6	5	5	4	4	4	4	4	40
3	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	16	152
4	Контрольные нормативы	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
5	Игровая подготовка. Соревнования	1	1	2	2	3	3	3	3	2	20
6	Медицинский контроль	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
	Всего	24	25	25	27	25	24	24	24	24	222

### 3.3 Оценочные материалы

Контрольные нормативы, грамоты, дипломы, протоколы соревнований.

### Формы аттестации:

Промежуточная: опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие, открытое занятие.

Итоговая: соревнование, зачет, переводные итоговые занятия, коллективный анализ соревнований.

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Нормативы ОФП	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		юноши	девушки
Нормативы ОФП	бег 30 м	6.2с	6.4с
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+2 см	+3 см
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	130 см	120 см
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не меньше 10	5

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ

Нормативы ОФП	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		юноши	девушки
Нормативы ОФП	бег 60 м	10.4с	10.9с
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+5 см	+ 6 см
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	160 см	145 см
	Забегания на "борцовском мосту" (5 раз - влево и 5 раз - вправо)	не больше 19 сек	не больше 25сек

	10 переворотов из упора головой в ковер на "борцовский мост" и обратно	не более 25 сек	не более 30 сек
--	--	-----------------	-----------------

Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год (середина и конец учебного года). Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

а) Бег 60м;

а) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат в сантиметрах из трех попыток.

б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

г) наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Комплекс контрольных упражнений по СФП (специальной физической подготовке) включает в себя оценку скорости выполнения упражнений:

а) Забегания на «борцовском мосту» выполняются спортсменом 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.

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

Для тестирования уровня технико-тактической подготовленности проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа, арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты). Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо.

Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и само страховки, слитность

### **3.4 Методические материалы**

В процессе реализации программы используются различные **методы**, направленные на укрепление физического здоровья воспитанников и освоение техники самбо:

- словесные (беседа, объяснение) - словесное объяснение педагогом задания;
- практические (физические упражнения, специальная техническая подготовка) - занятия проводятся в спортивном зале.

- наглядные - показ педагогом правильности выполнения упражнений (демонстрация педагогом физических упражнений)

#### **Методы воспитания:**

- метод создания воспитывающих ситуаций – перед ребенком встает проблема выбора определенных решений;
- ситуация успеха – предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха, яркое ощущение своей нужности, востребованности и полезности.

#### **Современные образовательные технологии:**

- игровые – естественный источник радостных эмоций, движения;
- педагогика сотрудничества – современный поиск истины;
- технология индивидуального обучения - работа с каждым ребенком;
- здоровьесберегающие технологии – формирование у воспитанников необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

#### **Педагогические образовательные технологии:**

- Технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;
- Здоровьесберегающие технологии - формирование у воспитанников знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся;
- Педагогика сотрудничества - совместный поиск истины, сотворчества;
- Технология игровых ситуаций - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в игры.

#### **Организация и проведение специальных игр.**

##### **1. Игры в касания.**

Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя

спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника. Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях. Число игр зависит от разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований, используемых вариантов касаний, различий в заданиях, стоящих перед партнерами. Предложены 3 группы игр с касаниями: 1-го порядка - партнеры получают одно и то же задание; 2-го порядка - с разными заданиями у партнеров; 3-го порядка - касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных местах.

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

## 2. Игры в блокирующие захваты.

В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями. Дополнительными условиями могут являться вводные установки, что поражение присуждается за выход за пределы ограниченной площади поединка, касание ковра чем-либо, кроме ступни, преднамеренное падение, попытку провести прием. Для того, чтобы занимающиеся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники указанных способов. Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие, контратакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями. В этих играх, как и в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее: необходимо ввести запрет - «отступать нельзя»; выход за пределы игровой площадки нельзя приравнять к поражению; за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше. Эти методические

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

### 3. Игры в атакующие захваты.

Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удерживаемый на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия. Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Это совпадение 2-й задачи этапа базовой тактической подготовки самбистов, предусматривающей формирование атакующей направленности построения поединков. Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения. Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий - навязывает противоположный. Например, самбист А получает задание захватить левую руку соперника из-под плеча и правую - за кисть. Самбист Б, освобождаясь и перемещаясь, пытается захватить левую руку спортсмена А двумя снаружи. Выигрывает тот, кто зафиксирует захват в течение трех секунд. Игры в атакующие захваты направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка: осуществлять захват; «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; дозировать направления и величину усилий. Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий. Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов (таковы условия игры), иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках. Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования: «отступать можно», «отступать нельзя»). В 1-м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за его пределы - поражение. С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за

пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты. В частности, за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата - победу с двумя выигрышными баллами. Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям, реализации дидактического принципа сознательности и активности.

#### 4. Игры в теснения.

Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед. Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо «парализовать» действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных и педагогических неоправданных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывает строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к занимающимся, использование шуточного тона и других педагогических воздействий.

#### 5. Игры в дебюты.

Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов. Многообразие этих игр создается за счет исходных положений соперников, исходных захватов (если таковые есть), различных дистанций между соперниками.

Цель игры. По сигналу судьи спортсмен должен быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику, затем коснуться заранее обусловленной части тела; или вытеснить за пределы рабочей площади поединка, или осуществить обусловленный атакующий захват, или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.), выполнить какое-либо техническое действие.

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 сек. Эта группа игр позволяет не только оценить качество усвоения игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

## **4. Иные компоненты**

### **4.1 .Условия реализации программы**

- **Наличие тренировочного спортивного зала.** Также необходимы игровой зал, тренажёрная комната, раздевалки и душевые.
- **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём.** К основному оборудованию относятся борцовский и гимнастические маты, оборудованный тренажёрный зал, оборудование и инвентарь для подвижных игр (волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис) и занятий в бассейне.

**Некоторые виды спортивного инвентаря:** спортивные коврики, гимнастические маты, стенки, палки, обручи, гантели, мячи и скакалки.

## 4.2 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 детскоюношеских 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.

### Дополнительная литература

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев//. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
2. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев// – М.: Молодая гвардия, 1982. – 175 с.
3. Лукашов М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев// – М.: ФиС., 1986.
4. Лукашов М.Н. Слава бывших чемпионов / М.Н. Лукашев//. – М.: ФиС, 1976.
5. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
6. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: нападение / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1982. – 232 с.
7. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1983. – 256 с.

### 4.3 Календарный учебно-тематический план

#### 1 год обучения

№	Нед.	Дата план	Дата фактическая	тема	Кол-во часов (академ)	примечание	
1	1			Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка. Вводный инструктаж. Вводная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке.	1		
2				Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Выполнение общих физических упражнений.	2		
3				Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо. Выполнение общих физических упражнений.	1		
4				Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Выполнение общих физических упражнений.	2		
5		2			Физическая культура и спорт эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Выполнение общих физических упражнений.	1	
6					Самбо – национальный вид	2	

				спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Выполнение общих физических упражнений.		
7				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. Выполнение общих физических упражнений.	1	
8				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. Выполнение общих физических упражнений.	2	
9	3			Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Выполнение общих физических упражнений.	1	
10				Основные правила здорового образа жизни. Вредные и отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни. Выполнение общих физических упражнений.	2	
11				Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости,	1	

				настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Игровые схватки. Выполнение общих физических упражнений.		
12				Изучение схватки без сопротивления с партнерами различного веса, схватки с более сильным или слабым партнером. Схватки на развитие специальных качеств. Выполнение общих физических упражнений.	2	
13	4			Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.	1	
14				Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.	2	
15				Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.	1	
16				Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.	2	
17	5			Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.	1	
18				Выполнение общих физических упражнений. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и	2	

				шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.		
19				Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднятие, переставление, передвижение или перекачивание	1	
20				Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине – перекачивание, выжимание, перекачивание, поднятие, переставление.	2	
21	6			Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».	1	
22				Выполнение общих физических упражнений. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.	2	
23				Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; тоже впереди; тоже за спиной.	1	
24				Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с манекеном. Поднятие манекена, лежащего (стоящего) на ковре различными способами. Переноска манекена на руках; тоже на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п.	2	
25	7			Выполнение общих физических упражнений.	1	

				Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.		
26				Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	2	
27				Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.	1	
28				Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.	2	
29	8			Выполнение общих физических упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	1	
30				Выполнение общих физических упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	2	
31				Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	1	
32				Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись –	2	

				вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырокполет.		
33	9			Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырокполет.	1	
34				Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: бокомвлево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад. Группировки на боку. Переворот 1вперед с касанием головой ковра.	2	
35				Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: бокомвлево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.	1	
36				Сдача нормативов по общей физической подготовке.	2	
37		10			Сдача нормативов по общей физической подготовке.	1
38				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.	2	
39				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.	1	
40				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку.	2	
41	11			Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить	1	

				самостраховку.		
42				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Падение на бок. В положении стоя на коленях – падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки.	2	
43				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Падение на бок. В положении стоя на коленях – падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки.	1	
44				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки партнера. Из и. п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) – падение на бок вместе с партнером.	2	
45	12			Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки партнера. Из и. п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) – падение на бок вместе с партнером.	1	
46				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с	2	

				приземлением на руки и грудь.		
47				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь.	1	
48				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки).	2	
49	13			Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и. п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени).	1	
50				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине – встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п.	2	
51				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине – встать на гимнастический	1	

				мост, борцовский мост и вернуться в и. п		
52				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на туловище. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета - кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега).	2	
53	14			Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.	1	
54				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.	2	
55				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).	1	
56				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени	2	

				– перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).		
57	15			Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки.	1	
58				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки.	2	
59				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Стоя лицом к партнеру, опираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	1	
60				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Стоя лицом к партнеру, опираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	2	
61		16			Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения из равновесия. С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	1
62				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для	2	

				выведения из равновесия. С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.		
63				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1	
64				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	2	
65	17			Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).	1	
66				Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.	2	
67				Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.	1	
68				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногами. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).	2	
69	18			Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для зацепов. Ходьба на	1	

				внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, ножку стола или стула; то же, обвив.		
70				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, ножку стола или стула; то же, обвив.	1	
71				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для удержаний. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.	2	
72	19			Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для удержаний. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.	1	
73				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для ухода из удержаний. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	2	
74				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для ухода из удержаний. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	1	
75				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для ухода из удержаний. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.	2	
76	20			Выполнение общих и	1	

				специальных физических упражнений. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь.		
77				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь.	2	
78				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания со стороны головы: отжимая голову и перекатом в сторону.	1	
79				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания со стороны головы: отжимая голову и перекатом в сторону.	2	
80	21			Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя хватом шеи и упором предплечьем в живот.	1	
81				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя хватом шеи и упором предплечьем в живот.	2	
82				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: перекатом в сторону хватом руки и шеи.	1	
83				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: перекатом в сторону хватом руки и шеи.	2	
84	22			Переворачивание партнера. Выполнение общих и специальных физических	1	

				упражнений. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.		
85				Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).	2	
86				Комбинирование переворачивания с удержанием. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	1	
87				Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	2	
88	23			Удержание со стороны ног обхватом туловища. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1	
89				Удержание поперек захватом руки. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	2	
90				Удержание поперек. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.	1	
91				Удержание верхом. Выполнение общих и специальных физических	2	

				упражнений. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.		
92	24			Уходы от удержания верхом. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.	1	
93				Активные и пассивные защиты от техникой действий в положении лёжа. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	2	
94				Активные защиты от перевода в партер. Выполнение общих и специальных физических упражнений	1	
95				День борьбы (партер). Проведение тренировочных схваток в партере. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	2	
96		25			День борьбы (партер). Проведение тренировочных схваток в партере. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	1
97				Активные и пассивные защиты от техникой действий в положении лёжа. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	2	
98				Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов.	1	
99				Активные и пассивные защиты от техникой действий в положении лёжа. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	2	
100	26			Активные защиты от перевода	1	

				в партер. Выполнение общих и специальных физических упражнений		
101				День борьбы (партер). Проведение тренировочных схваток в партере. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	2	
102				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения из равновесия. С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	1	
103				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	2	
104	27			Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	1	
105				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).	2	
106				Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.		
107				Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.		

108	28			Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).		
109				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, ножку стола или стула; то же, обвив.		
110				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, ножку стола или стула; то же, обвив.		
111				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для удержаний. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.		
112		29			Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для удержаний. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.	
113				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для ухода из удержаний. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.		
114				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для		

				ухода из удержаний. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.		
115				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для ухода из удержаний. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.		
116	30			Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь.		
117				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь.		
118				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания со стороны головы: отжимая голову и перекатом в сторону.		
119				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания со стороны головы: отжимая голову и перекатом в сторону.		
120		31			Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.	
121				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.		
122				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от		

				удержания верхом: перекатом в сторону захватом руки и шеи.		
123				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: перекатом в сторону захватом руки и шеи.		
124	32			Переворачивание партнера. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.		
125				Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).		
126				Комбинирование переворачивания с удержанием. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.		
127				Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Выполнение общих и специальных физических упражнений.		
128	33			Удержание со стороны ног обхватом туловища. Выполнение общих и специальных физических упражнений.		
129				Удержание поперек захватом руки. Выполнение общих и специальных физических		

				упражнений.		
130				Удержание поперек. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.		
131				Удержание верхом. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.		
132	34			Уходы от удержания верхом. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.		
133				Активные и пассивные защиты от технических действий в положении лёжа. Выполнение общих и специальных физических упражнений.		
134				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения из равновесия. С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.		
135				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.		
136				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги).		

				Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.		
137	35			Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).		
138				Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.		
139				Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.		
140				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).		
141		36			Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, ножку стола или стула; то же, обвив.	
142				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, ножку стола или стула; то же, обвив.		
143				Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для		

				удержаний. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.		
144				Выполнение общих и специальных физических упражнений. «День борьбы» (партер). Проведение тренировочных схваток в партере.		
145	37			Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.		
146				Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.		
147				Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.		
148				Подведение итогов учебного года. Цели и задачи 2-го года обучения. Ознакомление с программой 2-го года обучения. Выполнение общих и специальных физических упражнений, а также тактико-технических приемов		
149		38				можно перенести часы, которые не выданы в праздничные дни.
150						
151						

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428819

Владелец Соловьева Ирина Александровна

Действителен с 25.10.2024 по 25.10.2025