



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «РУСЬ»

города Заречного Пензенской области

ПРИНЯТО:

Тренерским советом

от «09» января 2023г. № 01

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом МБУ ДО «СШОР «Русь»

от «09» января 2023г. № 02 Д



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «САМБО»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 6 – 18 лет

Срок реализации 3 года

Авторы-составители программы:

заместитель директора по учебно-спортивной
работе МБУ ДО «СШОР «Русь» - Аржаев И.В.
инструктор-методист

МБУ ДО «СШОР «Русь» - Корочкина А.Ю.

г. Заречный, 2023 год

Содержание

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	7
3	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	10
4	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	13
5	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	14
6	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	17
7	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	46
8	ФОРМЫ КОНТРОЛЯ (АТТЕСТАЦИИ)	47
9	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	47
10	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	49
11	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	52
12	ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ	54

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» имеет *физкультурно – спортивную направленность*, уровень освоения – *базовый* со сроком обучения 3 года.

По степени авторства: модифицированная

Программа по борьбе самбо подготовлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР», утвержденной федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, под редакцией С. Е. Табакова, С. В. Подливаева, А. В. Конакова – М.; Советский спорт, 2005 год.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Данная программа физкультурно - спортивной направленности разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься самбо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники самбо.

Актуальность программы

Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Борьба САМБО является в нашем государстве спортом №1, поэтому стремление заниматься этим видом спорта возникает у большого количества детей с самого раннего возраста.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения по общеразвивающим программам до обучения по предпрофессиональным программам. Программа, систематизируя многолетний опыт работы

педагога с несколькими поколениями детей, представляет собой целостный курс обучения борьбе самбо по годам обучения.

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

Практический материал программы составляют следующие разделы:

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

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

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

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

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Адресат программы: обучающиеся с 6 до 18 лет.

Возрастные особенности.

В младшем школьном возрасте (6-10 лет) дети располагают значительными резервами развития. Этот возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный

характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью. В этом возрасте начинается формирование личности. Возникают новые отношения со взрослыми и сверстниками, происходит включение ребенка в разнообразные виды деятельности. Всё это сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Средний школьный возраст (от 11-12-ти до 18-ти лет) переходный от детства к юности. Он характеризуется половым созреванием и глубокой перестройкой всего организма. Это самый благоприятный для творческого развития возраст. Учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие, им интересны мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение, самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту, заявляя о себе. Дети в этот период склонны к спорам и возражениям, слепое следование авторитету взрослого сводится зачастую к нулю. Система оценочных суждений, нравственных идеалов неустойчивые. Трудности жизненного плана, семейные проблемы, влияние друзей могут вызвать у ребят большие сложности в развитии и становлении. В этом возрасте важное значение приобретает чувственная сфера. Свои чувства подростки могут проявлять очень бурно, иногда аффективно. Этот период жизни ребенка иногда называют периодом тяжелого кризиса. Признаками его могут быть упрямство, эгоизм, замкнутость, уход в себя, вспышки гнева.

Особенности организации образовательного процесса.

Наряду с изучением и совершенствованием техники, технических и тактических навыков, много времени уделяется общей и специальной физической подготовке, развитию специальных физических качеств и формированию высоких волевых качеств. Т.к. нельзя долго проводить занятия с одинаковым набором упражнений, с одной и той же нагрузкой, по одной и той же методике (это приводит к привыканию и потере интереса к тренировкам) периодически проводятся ударные тренировки: занятия с повышенной степенью трудности, с большим числом заданий и разнообразием упражнений. В тренировки включаются упражнения на развитие общей и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств с соревновательными элементами с собственным весом или весом партнера, кроссы, подвижные и спортивные игры, проводятся занятия по физической подготовке в тренажёрном зале. Этому должны способствовать и проведение дней борьбы. Осенью и весной в целях укрепления здоровья и профилактики простудных заболеваний занятия по физической подготовке, тренировки по самозащите, спортивные игры и кроссы проводятся на улице. Кроме тренировочных занятий, предусмотрено обязательное участие в соревнованиях различного уровня. Соревнования дают возможность на практике применить полученные навыки, воспитывают целеустремленность, приобщают к миру спорта. Обучающиеся могут стать победителями или призерами официальных и открытых турниров проводимых спортивными клубами, спортивными школами, Федерацией борьбы самбо, а также получить спортивный разряд по самбо.

Нормативный срок реализации программы – 3 года

Уровень программы – базовый.

Режим занятий и их продолжительность: занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 занятия по 45 мин.

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

1 год обучения - 6 академических часов в неделю (по два учебных часа три раза в неделю), длительность учебного часа – 45 минут.

2 год обучения - 6 академических часов в неделю (по два учебных часа три раза в неделю), длительность учебного часа – 45 минут.

3 год обучения - 6 академических часов в неделю (по два учебных часа три раза в неделю), длительность учебного часа – 45 минут.

Объём программы

1 год обучения - 216 часов в год,

2 год обучения – 216 часов в год.

3 год обучения – 216 часов в год.

Наполняемость группы

<i>Год обучения</i>	<i>Число учащихся в группе</i>	<i>Количество учебных часов в неделю</i>	<i>Требования по физической, технической подготовке</i>
1 год обучения	не менее 8	6	Выполнение нормативов по ОФП
2 год обучения	не менее 8	6	
3 год обучения	не менее 8	6	

Форма обучения – очная, групповая

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение соревнований, зачёты.

Программа разработана на основе следующих принципах.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

Принцип доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

Принцип наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Предполагается, что в ходе освоения учебного материала по программе обучающиеся:

к концу первого года обучения

должны знать:

- правила дорожного движения и профилактики дорожно-транспортного травматизма; противопожарные правила безопасности и правила поведения при ЧС; правила поведения и техники безопасности до, во время и после тренировки;
- влияние оздоровительной физической культуры на организм;
- правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне;
- общую характеристику основных физических качеств человека;
- основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях;
- запрещенные приемы, правила проведения болевых приемов;
- понятие и методы психологической подготовки;
- значение соревнований по самбо, их цели и задачи;

уметь:

- применить полученные знания по технике безопасности на практике;
- выполнять упражнения для развития и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков; ОРУ, акробатические и легкоатлетические упражнения;
- выполнять страховку и самоконтроль при падениях, упражнения на мосту, с манекеном, парные упражнения;
- основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов;
- выступить в соревнованиях районного и городского уровня.

к концу второго года обучения

должны знать:

- основные понятия теории спорта; как учитывать показатели динамики нагрузок и восстановления при планировании тренировочных циклов;
- виды тактической подготовки; классификацию приемов самбо;
- ход и продолжительность схваток;
- средства и методы волевой и психологической подготовки самбиста к соревнованиям;

уметь:

- применить полученные знания по технике безопасности на практике;
- выполнять упражнения для развития основных физических качеств; легкоатлетические и акробатические упражнения; круговую тренировку;
- упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств; развивать скоростную выносливость; «борцовскую» и специальную выносливость, ловкость;
- осуществлять учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию; выполнять броски в максимальном темпе;
- осуществлять психорегулирующие тренировки;
- выступить в соревнованиях разного уровня.

к концу третьего года обучения

должны знать:

- основные понятия теории спорта; как учитывать показатели динамики нагрузок и восстановления при планировании тренировочных циклов;
- виды тактической подготовки; классификацию приемов самбо;
- ход и продолжительность схваток;
- средства и методы волевой и психологической подготовки самбиста к соревнованиям;

уметь:

- применить полученные знания по технике безопасности на практике;
- выполнять упражнения для развития основных физических качеств; легкоатлетические и акробатические упражнения; круговую тренировку;
- упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств; развивать скоростную выносливость; «борцовскую» и специальную выносливость, ловкость;
- осуществлять учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию; выполнять броски в максимальном темпе;
- осуществлять психорегулирующие тренировки;
- выступить в соревнованиях разного уровня.

Овладение в ходе освоения универсальными учебными действиями способствует формированию следующих *ключевых компетенций*:

Ценностно-смысловой компетенции: умение формулировать собственные ценностные ориентиры по отношению к предмету и сферам деятельности; выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков; брать на себя ответственность за их последствия; владение способами самоопределения в ситуациях выбора на основе собственных позиций.

Общекультурной компетенции: владение эффективными способами организации свободного времени, особенностями национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственными основами жизни человека и человечества, культурологическими основами семейных, социальных, общественных явлений и традиций; освоение научной картины мира, расширяющейся до культурологического и всечеловеческого понимания мира.

Учебно-познавательной компетенции: умение организовать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей деятельности; ставить цель и организовывать ее достижение; владение приемами действий в нестандартных ситуациях, эвристическими методами решения проблем; измерительными навыками, использованием вероятностных, статистических и иных методов познания.

Информационной компетенции: владение навыками работы с различными источниками информации (умение самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее); навыками использования информационных устройств; умение применять для решения учебных задач информационные и телекоммуникационные технологии.

Коммуникативной компетенции: умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми людьми (находить компромиссы), представить себя, написать письмо, анкету, заявление, задать вопрос, вести дискуссию, выступать с устным сообщением, корректно вести диалог; владение способами совместной деятельности в группе, приемами взаимодействий в ситуациях общения.

Социально-трудовой компетенции: владение знаниями и опытом в сфере гражданско-общественной деятельности; этикой трудовых и гражданских взаимоотношений, минимально необходимыми для жизни в современном обществе навыками социальной активности и

функциональной грамотности.

Компетенции личностного самосовершенствования: развитие необходимых современному человеку личностных качеств; освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной регуляции и самоподдержки; формирование психологической грамотности, культуры мышления и поведения; знание правил поведения в экстремальных ситуациях; умение позитивно относиться к своему здоровью.

По итогам освоения данной общеобразовательной программы у обучающихся должны быть **сформированы** следующие результаты:

Личностные:

- основы общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыки формирования собственной культуры здорового и безопасного образа жизни
- готовность и способность к саморазвитию, самообучению, самовоспитанию своих морально-волевых качеств (доброжелательности, толерантности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания, сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей, дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей); готовность принять на себя ответственность
- готовность к личностному, профессиональному и жизненному самоопределению
- мотивацию достижения; навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат
- готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости
- навыки сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками; уважительное отношение к иному мнению; бескорыстной помощи окружающим

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности
- умение планировать, регулировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
- умение самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций; находить способы решения проблем творческого и поискового характера
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности
- умение осуществлять анализ и синтез; выбор оснований и критериев для сравнения, классификации; устанавливать причинно-следственные связи; выстраивать логическую цепочку рассуждения; выдвигать гипотезы, доказывать свою мысль

Предметные: поступательное, поэтапное физическое развитие, стремление к достижению высокого уровня тренированности организма; осуществлять самомассаж; умение выполнять комплексы упражнений боевого самбо; технические и психические навыки самообороны; умение

действовать и взаимодействовать с партнером (в команде на занятии, в подвижных играх, на соревнованиях); измерять показатели физического развития, занятий спортом; осуществлять педагогическую работу с младшими обучающимися не только на тренировках, но и на соревнованиях и других массовых мероприятиях; работать в судейской коллегии спортивных соревнований.

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Целью программы является создание условий формирования духовно-нравственного и физически здорового образа жизни, повышение общефизической подготовки воспитанников, формирование основ здорового образа жизни, воспитание духовно-нравственной личности через занятия борьбой самбо.

Достижение данной цели обеспечивается в ходе решения ряда **задач**:

1) Личностные: формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, осуществление физически гармоничного развития личности; содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию; формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.

2) Метапредметные: формирование и развитие терпения и выдержки, инициативы, настойчивости, выдержки и самообладания; развитие индивидуальных способностей ребенка и создание условий для их самосовершенствования средствами физической культуры.

3) Предметные: привитие навыков спортивного образа жизни; овладение разнообразными действиями, движениями, техническими и тактическими приемами борьбы самбо; нахождение своих способов решения проблемных ситуаций в соревновательной деятельности.

Решить поставленные задачи позволит работа над формированием целого комплекса УУД.

Личностные УУД: обеспечение возможностей обучающегося самостоятельно осуществлять учебную деятельность, ставить цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения; контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.

Регулятивные УУД: создание условий для гармоничного развития личности и ее самореализации на основе готовности к непрерывному образованию, необходимость которого обусловлена поликультурностью общества и высокой профессиональной мобильностью.

Познавательные УУД: обеспечение успешного усвоения знаний, умений и навыков и формирование компетентностей в любой предметной области.

Коммуникативные УУД: выработка умения слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга; договариваться, вести дискуссию; правильно выражать свои мысли в речи; уважать в общении и сотрудничестве партнера и самого себя.

Задачи 1 года обучения:

- оздоровление, укрепление физической формы детей;
- освоение начальных теоретических и практических основ борьбы;
- обучение простейшим элементам и приемам акробатики, спортивной гимнастики, борьбы;

- обучение развивающим спортивным играм детей младшего возраста, игровым эффектам с применением простого спортивного инвентаря (футбольные, волейбольные мячи, обручи, скакалки, кегли и т.д.) в зале и на открытой площадке;
- адаптация ребенка в коллективе;
- развитие и воспитание положительных личностных, нравственных качеств с учетом индивидуальности каждого воспитанника.

На этом этапе основная задача педагога – выравнивание физических возможностей занимающихся детей. В ходе ее реализации педагог при организации учебно-тренировочной деятельности использует обще развивающие упражнения, спортивные игры, элементы борьбы, гимнастические упражнения. В играх и упражнениях должен главенствовать соревновательный принцип, чтобы постепенно воспитывать у детей желание побеждать, смекалку, находчивость, смелость, активность и другие качества. От занятия к занятию упражнения и задания усложняются, увеличивается их количество. Формы проведения занятий должны быть увлекательными, интересными, познавательными для детей. Через полгода разница в физической форме и подготовке спортсменов выравнивается, и далее тренировочный процесс осуществляется по общей программе. Комплекс общефизической подготовки (ОФП) позволяет укрепить здоровье, улучшить общую физическую форму. Постоянное участие в тренировочном процессе позволяет гармонично развивать физическую мощь тела, силу духа, умение анализировать, принимать верные решения, приобщаться к здоровому образу жизни.

Задачи 2 года обучения:

- закрепление навыков, полученных на первом году обучения;
- закалка и оздоровление детей, укрепление их физической формы;
- освоение теоретических и практических основ самбо и дзюдо, полученных на первом году обучения;
- развитие и воспитание положительных характеристик (качеств): воли, чувства справедливости, собственного достоинства в сочетании с доброжелательностью к окружающим, инициативности, а также способности признавать свои ошибки.

В этот период проводится:

- обучение специальным упражнениям общей физической подготовки в зале, на открытых площадках, стадионе и в лесу, используя элементы легкой атлетики, акробатики, гимнастики;
- обучение детей более сложным спортивным играм: футболу, волейболу в упрощенном варианте и др.;
- проведение специальных теоретических занятий, бесед по истории спорта, возникновению и развитию единоборств, а также изучению теоретических основ самбо.
- проведение специальных практических занятий с изучением простейших технических и тактических приемов и основ самбо.
- аналитический разбор конкретных и теоретических приемов поведенческой реакции человека в различных ситуациях с обязательным итогом;
- использование различных реальных событий, также известных литературных и жизненных примеров в целях укрепления веры детей в конечную силу добра, развития у них положительных качеств, способности самостоятельно анализировать свои поступки.

Создание **индивидуальной** техники борьбы – одна из главных задач второго периода обучения. Из всего многообразия технических действий выбираются такие, которые наиболее

подходят к физическим и психологическим возможностям. В связи со значительным уменьшением приемов, их тактическая подготовка имеет большое значение. Ведутся поиски наиболее благоприятных решений. Отдельные технические действия увязываются в комбинации, в основе которых находится самый результативный для борца прием. Совершенствование физической подготовки борца ведется неустанно наряду с работой над тактико-техническим совершенствованием.

Количество соревнований и их значимость возрастают. Соревнования можно разделить на две категории:

- незначительные по масштабу соревнования (участвуя в них, боец проверяет свою техническую оснащенность, накапливает соревновательный опыт, учится готовиться к схватке);
- соревнования более крупного масштаба с участием сильных борцов (здесь главная задача – достижение лучшего результата).

3 год обучения:

К этому этапу спортсмен приходит после многолетних систематических тренировок. Он уже располагает глубокими знаниями методики тренировок, вооружен современной техникой борьбы, владеет в совершенстве целым рядом приемов индивидуального комплекса, имеет достаточный опыт участия в соревнованиях. Углубленное изучение правил соревнований. Участие в судействе соревнований различных уровней. Подготовка к поступлению в высшие учебные заведения (спортивной направленности).

Задачи данного этапа:

- теоретическое и практическое моделирование ситуаций и задач, требующих аналитических решений (групповой и индивидуальный подход к решению этих задач);
- совершенствование мастерства, навыков, приобретенных на предыдущих этапах обучения;
- укрепление и повышение уровня общей физической и силовой подготовки, использование специальных снарядов и комплексов упражнений;
- поиски наиболее эффективных методик тренировки;
- достижение высоких спортивных результатов;
- развитие и воспитание положительных личностных качеств, чувства коллективизма, активной жизненной позиции, способности к самоанализу, контролю и самоконтролю.

4. Учебный план.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Базовый уровень									Формы аттестации/ контроля
		1 год			2 год			3 год			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1	Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности	4	3	1	4	3	1	4	3	1	Опрос, игра-ситуация
2	Теоретическая подготовка	5	5	-	4	4	-	4	4	-	Опрос, контрольные упражн-я
3	Общая физическая подготовка	54	1	53	51	-	51	51	-	1	Опрос, контрольные задания
4	Специальная физическая подготовка	50	1	49	49	-	49	49	-	49	Опрос, контрольные задания
5	Основы техники и тактики борьбы самбо	86	1	85	84	1	83	84	2	82	Опрос, контрольные задания
6	Правила соревнований	2	2	-	1	1	-				Опрос
7	Инструкторская практика и судейская практика				9	-	9	10	2	8	Контрольные задания
8	Психологическая подготовка	3	3	-	6	1	5	6	1	5	Контрольные упражнения
9	Участие в соревнованиях	10	2	8	6	-	6	6	-	6	Контрольные задания
10	Итоговое занятие	2	-	2	2	-	2	2	-	2	Контрольные нормативы
	ИТОГО:	216	18	198	216	10	206	216	12	204	

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Содержание первого года обучения.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях борьбой самбо. Правила дорожного движения и профилактика дорожно-транспортного травматизма. Противопожарные правила безопасности и правила поведения при ЧС. Правила безопасного поведения при угрозе теракта.

Практика. Игра-ситуация.

2. Теоретическая подготовка.

Теория. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека.

Практика. Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков. Общеразвивающие упражнения. Акробатические и легкоатлетические упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения для развития основных физических качеств.

Подвижные игры и эстафеты.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория. СФП как форма развития скоростно-силовых и силовых качеств.

Практика. Страховка и самоконтроль при падениях. Упражнения на мосту. Упражнения с манекеном. Парные упражнения.

5. Основы техники и тактики борьбы самбо.

Теория. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях.

Практика. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов. Борьба стоя: подножки, броски, подсечки, зацепы и др. Борьба лёжа: переворачивания, удержание, освобождения.

6. Правила соревнований

Теория. Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.

7. Психологическая подготовка

Теория. Беседы о понятии психологической подготовки борца; методах психологической подготовки. Самовоспитание как метод психологической подготовки самбиста.

8. Участие в соревнованиях.

Теория. Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. правила определения победителей в соревнованиях.

Практика. Участие в соревнованиях районного и городского уровня.

9. Итоговое занятие.

Практика. Выполнение контрольных нормативов.

Содержание второго года обучения.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях борьбой самбо. Правила дорожного движения и профилактика дорожно-транспортного травматизма. Противопожарные правила безопасности и правила поведения при ЧС. Правила безопасного поведения при угрозе теракта.

Практика. Игра-ситуация.

2. Теоретическая подготовка.

Теория. Возникновение и развитие систем самозащиты (самбо) в России. Основоположники самбо.

Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины возникновения спортивных травм. Первая помощь при травмах.

3. Общая физическая подготовка.

Практика. Общие подготовительные упражнения. Упражнения для развития основных физических качеств: быстрота, гибкость, ловкость.

Различные подвижные игры.

4. Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения для развития специальных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости ловкости.

5. Основы техники и тактики борьбы самбо.

Теория. Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов.

Практика. Выполнение технических приемов борьбы самбо: броски в стойке, удержания, перевороты и болевые приемы в партере.

6. Правила соревнований.

Теория. Участники соревнований, их права и обязанности.

7. Инструкторская практика.

Практика. Выполнение инструкторских действий: объяснение и показ общеразвивающих упражнений.

8. Психологическая подготовка.

Теория. Способы достижения оптимального уровня готовности перед выходом на схватку.

Практика. Воспитание морально-волевых качеств личности: трудолюбия, терпения, выдержки, смелости и решительности, умения управлять своими эмоциями в процессе занятий и соревнований

9. Участие в соревнованиях.

Практика. Участие в соревнованиях районного, городского, областного уровня.

10. Итоговое занятие.

Практика. Выполнение контрольных нормативов.

Содержание третьего года обучения.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях борьбой самбо. Правила дорожного движения и профилактика дорожно-транспортного травматизма. Противопожарные правила безопасности и правила поведения при ЧС. Правила безопасного поведения при угрозе теракта.

Практика. Игра-ситуация.

2. Теоретическая подготовка.

Теория. Спорт в современном обществе. Основные понятия теории спорта. Оздоровительные системы физических упражнений. Учет показателей динамики нагрузок и восстановления при планировании тренировочных циклов.

3. Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения для развития основных физических качеств. Легкоатлетические и акробатические упражнения. Тяжелая атлетика. Спортивная борьба. Спортивные игры для комплексного развития качеств. Круговая тренировка.

4. Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств: в стандартных ситуациях, в поединке с односторонним сопротивлением противника.

Развитие скоростной выносливости: в стандартной ситуации, в поединке с односторонним сопротивлением противника. Развитие «борцовой» и специальной выносливости: с односторонним сопротивлением, с полным сопротивлением. Развитие ловкости. Круговая тренировка

5. Основы техники и тактики борьбы самбо.

Теория. Классификация приемов самбо. Тактика схватки. Виды тактической подготовки: подавление, маскировка, маневрирование. Тактическая подготовка самбиста. Тактика схватки. Тактика выполнения приемов. Тактика соревнований. Тактика и стратегия.

Практика. Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники, ранее изученных технических действий. Тактика проведения поединка. Тактика участия в соревнованиях.

6. Инструкторская и судейская практика.

Теория. Разбор правил судейства соревнований. Ход и продолжительность схваток. Оценка приемов. Предупреждение. Дисквалификация. Запрещенные приемы.

Практика. Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение частей занятий по темам. Проведение соревнований по самбо, общей физической подготовке, специальной физической подготовке. Судейство соревнований.

7. Психологическая подготовка.

Теория. Средства и методы волевой подготовки. Моральные качества. Методы психологической подготовки самбиста к соревнованиям.

Практика. Проведение психорегулирующих тренировок

8. Участие в соревнованиях.

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня.

9. Итоговое занятие.

Практика. Выполнение контрольных нормативов.

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

- количество учебных недель: *36 недель*
- количество учебных дней: *зависит от года обучения и учебного расписания*
- продолжительность каникул: *1 – 9 (10) января*
- даты начала и окончания учебных периодов / этапов:
1-й год обучения – с 1 по 14 сентября – комплектование групп; с 15 сентября по 31 мая – учебные занятия;
2-й – и последующие годы обучения – с 1 сентября по 31 мая – учебные занятия.

Объединение «Самбо»,
1 год обучения

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	К-во часов	Раздел, тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Согласно расписания тренера - преподавателя			Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Инструктаж по технике безопасности Вводное занятие	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные задания
2				Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Общефизическая подготовка» ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
3				Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Личная и общественная гигиена» ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные задания
4				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение удержаний	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
5				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение подсечки	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
6				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения

7	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Специальная физическая подготовка» СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные задания
8		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Основы здорового образа жизни» ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
9		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Режим борца» СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные задания
10		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение задней подножки	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
11		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Доврачебный контроль» ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные задания
12		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение захватов, стойки борца, передвижения по коврику	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
13		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение удержаний	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
14		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Оказание первой помощи ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
15		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение переворотов в партере	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
16		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение подсечки в темп шагов	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
17		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания

18	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение удержаний	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
19		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Оказание доврачебной помощи СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
20		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
21		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Развитие борьбы самбо» ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные задания
22		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение зацепа одноименной ноги	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
23		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение зацепа одноименной ноги СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
24		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Основы техники и тактики борьбы самбо» ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
25		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение переворотов в партере	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
26		Индивидуальная работа	2	Врачебный контроль	СШОР «Русь», зал самбо	Осмотр
27		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение переворотов в партере СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
28	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
29		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение броска через бедро	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения

		занятия			зал самбо	
30		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Правила соревнований» ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные задания
31		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение броска через бедро	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
32		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение болевых приемов на ноги СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
33		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение болевых приемов на ноги СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
34		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение броска за пятку СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
35		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
36		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение броска за пятку СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
37		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
38		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение подсечек	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
39		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение удержаний, защит СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
40		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Психологическая подготовка» ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные задания
41		Групповая и индивидуальная	2	Т.П. Повторение передней подножки	СШОР	Контрольные

	работа, учебно-тренировочные занятия		СФП	«Русь», зал самбо	упражнения
42	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение броска через голову	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
43	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
44	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение переворотов на болевые приемы	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
45	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение броска через голову СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
46	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение броска захватом за ногу	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
47	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение зацепа изнутри СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
48	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение броска через спину с колен	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
49	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
50	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение подсечки СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
51	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение защит против болевых приемов	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
52	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
53	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение защит против болевых приемов	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения

		занятия			зал самбо	
54		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение болевых на ноги СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
55		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Основы техники и тактики борьбы самбо» ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
56		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение болевых приемов на руку	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
57		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
58		Групповая и индивидуальная работа	2	Т.П. Повторение болевых приемов на руку	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
59		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
60		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
61		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение удержаний, защит СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
62		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение переворотов в партере СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
63		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Правила соревнований» ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
64		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение броска через спину	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
65		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение броска через спину СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения

		занятия			зал самбо	
66		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
67		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение переходов на болевые с удержанием	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
68		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Психологическая подготовка» ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные задания
69		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
70		Групповая и индивидуальная работа	2	Т.П. Повторение зацепов	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
71		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
72		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение подсечек СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
73		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение болевых на ноги	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
74		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение болевых на ноги СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
75		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Тема «Основы техники и тактики борьбы самбо» ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
76		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение бокового переворота в стойке	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
77		Групповая и индивидуальная	2	СФП	СШОР	Контрольные

	работа, учебно-тренировочные занятия			«Русь», зал самбо	упражнения
78	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение болевых приемов на руку	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
79	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
80	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение бокового переворота в стойке СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
81	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение броска через спину с колен	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
82	Групповая и индивидуальная работа	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
83	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение болевых приемов на руку СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
84	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение переворотов в партере СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
85	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
86	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение передней подножки с колен	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
87	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
88	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Изучение броска подхватом	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
89	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение передней подножки с колен	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения

		занятия		СФП	зал самбо	
90		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
91		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение броска подхватом	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
92		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение удержаний, защит СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
93		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Переводные экзамены	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
94		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Переводные экзамены	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
95		Групповая и индивидуальная работа	2	Т.П. Повторение зацепов СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
96		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
97		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
98		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение броска через бедро СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
99		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
100		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение переворотов в партере	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
101		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Оказание доврачебной помощи	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения

		занятия			зал самбо	
102		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение бросков за ноги	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
103		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
104		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение подсечек	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
105		Групповая и индивидуальная работа	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
106		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Т.П. Повторение задней подножки СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
107		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
108		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Итоговое занятие	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	К-во часов	Раздел, тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Согласно расписания тренера - преподавателя			Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Инструктаж по технике безопасности Вводное занятие	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные задания
2				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
3				Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Личная и общественная гигиена ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные задания
4				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение удержаний	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
5				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение подсечек	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
6				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
7				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
8				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Правила соревнований СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
9				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Основы техники и тактики борьбы самбо Изучение защит от болевых приемов на ноги	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
10				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные	2	Повторение бросков за ноги	СШОР «Русь»,	Контрольные упражнения

		занятия			зал самбо	
11		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Врачебный контроль ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Осмотр Контрольные задания
12		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Изучение защит против корпусных бросков	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
13		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение защит против корпусных бросков	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
14		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
15		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Врачебный контроль	СШОР «Русь», зал самбо	Осмотр Контрольные задания
16		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
17		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение болевых приемов на руки	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
18		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Психологическая подготовка СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
19		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение защит против бросков за ноги	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
20		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
21		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Психологическая подготовка СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
22		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Изучение контратак против бросков в стойке	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения

23	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение контратак против бросков в стойке	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
24		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
25		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение болевых приемов на ноги	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
26		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
27		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Закаливание и режим борца ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
28		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
29		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение бросков в стойке	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
30		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
31		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
32		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Комбинации бросков в стойке	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
33		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Основы техники и тактики борьбы самбо СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
34		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
35		Групповая и индивидуальная	2	ОФП	СШОР	Контрольные

		работа, учебно-тренировочные занятия			«Русь», зал самбо	упражнения
36		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение удержаний, защит от удержаний	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
37		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Изучение контратак против бросков	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
38		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Оказание первой помощи ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
39		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Комбинации бросков в стойке	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
40		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
41		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение контратак против бросков	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
42		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Оказание первой помощи	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
43		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Изучение броска мельница	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
44		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
45		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение броска мельница	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
46		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
47		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения

		занятия			зал самбо	
48		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
49		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
50		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение подсечек	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
51		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение бросков захватом за ноги	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
52		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Правила соревнований СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные задания
53		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
54		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Изучение корпусных бросков	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
55		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
56		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Психологическая подготовка ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные задания
57		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение корпусных бросков	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
58		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение удержаний, защит от удержаний	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
59		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания

60	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Основы техники и тактики борьбы самбо Повторение броска подхват	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
61		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
62		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
63		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
64		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Инструкторская практика СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
65		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение контратак против бросков за ноги	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
66		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП.	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
67		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Изучение контратак против корпусных бросков	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
68		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
69		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение контратак против корпусных бросков	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
70		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
71		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
72		Групповая и индивидуальная	2	Изучение болевых приемов	СШОР	Контрольные

		работа, учебно-тренировочные занятия			«Русь», зал самбо	задания
73		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
74		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Основы техники и тактики борьбы самбо Повторение болевых на руку	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
75		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение болевых приемов	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
76		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Оказание первой помощи	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
77		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение бросков зацепом	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
78		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
79		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
80		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Изучение бросков через голову	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
81		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
82		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение бросков через голову	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
83		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
84		Групповая и индивидуальная работа	2	ОФП.	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания

					зал самбо	
85		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
86		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
87		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Инструкторская практика СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
88		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение бросков захватом за ноги	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
89		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение болевых приемов	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
90		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
91		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций бросков в стойке	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
92		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
93		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Переводные экзамены	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
94		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Переводные экзамены	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
95		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Инструкторская практика	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
96		Групповая и индивидуальная работа	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания

97		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
98		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций бросков в стойке	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
99		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП.	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
100		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП.	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
101		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Инструкторская практика СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
102		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
103		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение корпусных бросков	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
104		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
105		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
106		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
107		Групповая и индивидуальная работа	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
108		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Итоговое занятие. Повторение комбинаций бросков в стойке	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	К-во часов	Раздел, тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Согласно расписания тренера - преподавателя			Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Инструктаж по технике безопасности Вводное занятие	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные задания
2				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
3				Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Личная и общественная гигиена» ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные задания
4				Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Планирование учебно-тренировочного процесса» СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
5				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
6				Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Специальная физическая подготовка» СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
7				Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
8				Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Правила соревнований» СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
9				Беседа Групповая и индивидуальная	2	«Основы техники и тактики борьбы самбо»	СШОР «Русь»,	Опрос Контрольные

		работа, учебно-тренировочные занятия		Повторение удержаний	зал самбо	задания
10		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Планирование учебно-тренировочного процесса» СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
11		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Врачебный контроль ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Осмотр Контрольные задания
12		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение болевых приемов	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
13		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Психологическая подготовка» СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные задания
14		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	ДЮСШ, зал самбо	Контрольные упражнения
15		Индивидуальная работа	2	Врачебный контроль	СШОР «Русь», зал самбо	Осмотр
16		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
17		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
18		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение бросков за ноги	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
19		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
20		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение зацепов	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания

21		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение корпусных бросков	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
22		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Психологическая подготовка СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
23		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Планирование учебно-тренировочного процесса» ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные задания
24		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
25		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение защит от зацепов	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
26		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение защит от корпусных бросков	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
27		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Закаливание и режим борца» СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
28		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
29		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение контратак против бросков	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
30		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
31		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение болевых приемов	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
32		Беседа Групповая и индивидуальная	2	«Основы техники и тактики борьбы самбо»	СШОР «Русь»,	Опрос Контрольные

	работа, учебно-тренировочные занятия		ОФП	зал самбо	задания
33	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение бросков подсечкой	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
34	Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Планирование учебно-тренировочного процесса» ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные задания
35	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение бросков захватом за пояс	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
36	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
37	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
38	Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Оказание доврачебной помощи» ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные задания
39	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Комбинации бросков в стойке	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
40	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение бросков через голову	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
41	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
42	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Оказание доврачебной помощи	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
43	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение защит против корпусных бросков	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения

44		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
45		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Комбинации бросков в стойке	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
46		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
47		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
48		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Планирование учебно-тренировочного процесса» ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные задания
49		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
50		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение подножек	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
51		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Правила соревнований» СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
52		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
53		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение переворотов в партере	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
54		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Психологическая подготовка» ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные задания
55		Групповая и индивидуальная	2	Повторение комбинаций в партере	СШОР	Контрольные

	работа, учебно-тренировочные занятия			«Русь», зал самбо	упражнения
56	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение бросков за ноги	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
57	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
58	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение болевых приемов	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
59	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение удержаний	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
60	Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Основы техники и тактики борьбы самбо» СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные задания
61	Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Планирование учебно-тренировочного процесса» ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
62	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
63	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Инструкторская практика Повторение болевых приемов	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
64	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение зацепов	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
65	Групповая и индивидуальная работа	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
66	Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций бросков в стойке	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения

67		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций бросков в стойке	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
68		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
69		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение болевых приемов	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
70		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
71		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Планирование учебно-тренировочного процесса» СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные упражнения
72		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Основы техники и тактики борьбы самбо» ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные задания
73		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение броска «мельница»	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
74		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
75		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
76		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Оказание первой помощи	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
77		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение бросков захватом за ноги	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
78		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания

		занятия			зал самбо	
79		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Комбинации бросков в стойке	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
80		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Комбинации бросков в стойке	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
81		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
82		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
83		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
84		Беседа Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	«Планирование учебно-тренировочного процесса СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Опрос Контрольные задания
85		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП.	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
86		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение болевых приемов	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
87		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение корпусных бросков	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
88		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
89		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Инструкторская практика Повторение переворотов в партере	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
90		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения

		занятия			зал самбо	
91		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
92		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Комбинации бросков в стойке	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
93		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Переводные экзамены	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
94		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Переводные экзамены	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
95		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
96		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Инструкторская практика Повторение переворотов в партере	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
97		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
98		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
99		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение бросков через голову	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
100		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП.	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
101		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций бросков в стойке	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
102		Групповая и индивидуальная работа	2	Инструкторская практика Повторение бросков	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания

103		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
104		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
105		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций в партере	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные упражнения
106		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Повторение комбинаций бросков в стойке	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
107		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	СФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания
108		Групповая и индивидуальная работа, учебно-тренировочные занятия	2	Итоговое занятие. ОФП	СШОР «Русь», зал самбо	Контрольные задания

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по дополнительной общеобразовательной программе «Самбо» проводятся в борцовском зале в соответствии с требованиями СанПин 2.4.4.3172-14 в течение девяти месяцев учебного года (сентябрь – май).

Оборудование и инвентарь, необходимые для проведения занятий по борьбе самбо

№ п/п	Наименование	Количество
1	Борцовский ковер	2 шт.
2	Гимнастическая стенка	3 шт.
3	Канат	4 шт.
4	Брусья	2 шт.
5	Турник	4 шт.
6	Мяч набивной 5 кг и 8 кг	по 1 шт.
7	Жгуты резиновые (разной упругости)	5 шт.
8	Гантели	3 компл.
9	Блины 5 кг, 10 кг, 20 кг	по 2 компл.
10	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	по 2 шт.
11	Штанга	4 шт.

Информационное обеспечение:

1. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Русь» города Заречного Пензенской области;
2. Учебные пособия, методическая литература по борьбе самбо;
3. Видеоматериалы по борьбе самбо.

Кадровое обеспечение:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

8. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ (АТТЕСТАЦИИ).

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

Вводный контроль (сентябрь) – проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и 3-го годов обучения, ранее не занимающихся по данной программе. Форма проведения: выполнение нормативов по общей физической подготовке (Приложение №1).

Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии учащихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.

Формы проведения: педагогическое наблюдение, опрос, выполнение практического задания.

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

Итоговый контроль – проводится в конце третьего года обучения и позволяет оценить уровень результативности освоения программы за весь период обучения. Форма проведения: Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

9. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Контрольные нормативы по самбо

Контрольные нормативы 1 года обучения:

- 1) подтягивания на перекладине – 8 раз
- 2) отжимания на брусьях – 10 раз
- 3) челночный бег 4х10 метров – 21 секунда
- 4) бег 30 метров – 5 сек
- 5) прыжок в длину с места – 1 м 60 см
- 6) подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 22 раз
- 7) бег 1000 метров – 4 мин 00 сек
- 8) толчок ядра 1 кг левой рукой – 4 м, правой рукой – 5 м
- 9) метание теннисного мяча 150 грамм – 20 метров
- 10) техника выполнения одиночных и серийных ударов на месте, в движении.
- 11) Бой с «тенью» по заданию.

Участие в соревнованиях по борьбе самбо.

Контрольные нормативы 2-года обучения:

- 1) Подтягивания на перекладине – 12 раз

- 2) Отжимания на брусьях – 16 раз
- 3) Челночный бег 4x10 метров – 19 секунд
- 4) Бег 60 метров – 9сек
- 5) прыжок в длину с места – 1 м 85см
- 6) подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 25 раз
- 7) бег 1000 метров – 3 мин 40 сек
- 8) толчок ядра 1 кг левой рукой – 5 м, правой рукой – 6 м.
- 9) метание теннисного мяча 150 грамм – 30 метров
- 10) техника выполнения серийных ударов на месте и в движении. Удары руками и ногами по снарядам. Участие в соревнованиях по борьбе самбо

Контрольные нормативы 3-года обучения:

- 1) подтягивания на перекладине – 10 раз
- 2) отжимания на брусьях – 10 раз
- 3) челночный бег 4x20 метров – 19 секунд
- 4) бег 100 метров – 13.5 сек
- 5) прыжок в длину с места – 1 м 50см
- 6) подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 30 раз
- 7) бег 1000 метров – 4 мин 20 сек
- 8) метание теннисного мяча 150 грамм – 40 метров
- 9) техника выполнения серийных ударов на месте и в движении по заданию тренера
- 10) выполнение тактических комбинаций

Критерии успеваемости учащихся групп самбо

Контрольные упражнения	Критерии успеваемости
1. Правильность выполнения комплекса утренней гимнастики	Умение держать основную стойку, движения амплитудные, спина, ноги и руки прямые
2. Стойка на лопатках	Ноги и спина прямые, носки оттянуты, стоять 10 счетов
3. Вставание на гимнастический мост	Ноги и руки прямые, стоять 10 счетов
4. Вставание на борцовский мост	Накатиться на голову, касаясь носом ковра, стоять на 10 счетов
5. Кувырок вперёд в группировке	Перекат через спину в упор присед, не касаясь головой, фиксация группировки
6. Кувырок назад в группировке	Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присед
7. Перекат на спину с самостраховкой	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела

8. Кувырок вперёд через плечо	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр правильная постановка ног.
-------------------------------	--

Контрольные нормативы по технике

Техническая подготовка			
Упражнение	Оценка 3	Оценка 4	Оценка 5
Исходное положение «Борцовский мост», забегания вокруг головы, по 5 раз в каждую сторону	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение водну сторону, мелкие шаги, смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками
Владений техникой САМБО из всех основных классификационных групп	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием	Демонстрация с некоторыми ошибками и названиями приемов	Демонстрация без ошибок, с правильным названием всех приемов

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: выполнение нормативов; материалы анкетирования и тестирования, грамоты, дипломы, сертификаты, полученные учащимися за участие в соревнованиях; протоколы соревнований, отзыв детей и родителей, статьи и методические разработки педагога.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: участие в соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровней; открытое занятие; поступление выпускников на профильные специальности учреждений среднего профессионального и высшего образования.

10. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Формы, методы, приемы и педагогические технологии,используемые в программе:

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными **формами** при реализации программы являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных мероприятиях;

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- врачебный контроль и медико-восстановительные мероприятия;
- занятия в условиях пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Методы работы:

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разносторонне воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма..

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

Приёмы работы:

1. Наглядно-зрительные приемы:

- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
- имитация (подражание)
- зрительные ориентиры (предметы, разметка)

2. Наглядно-слуховые приемы:

- сигнал свистка, музыка;

3. Тактильно-мышечные приемы:

- непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие **технологии образования, развития и воспитания**:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения обучающимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действия, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

Для педагога:

1. Ваул. Самозащита без оружия. - Киев, 1990г.
2. Рудкан. Техника борьбы лёжа. Нападение – защита. - Москва, 1982г.
3. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны/Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
4. Есин Е.Н. Невидимое оружие. – Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002г.
5. Шадрин В.Н. Психологические основы формирования двигательного навыка. – Казань: Казанский ун-т, 1978г.
6. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975г.
7. Чуманов А.Н. 100 уроков самбо. – М.: Изд-во «Гранд», 1998г.
8. Левский В. 500 советов по самообороне: Приёмы каратэ, джиу-джитсу, самбо/Пер. со словацкого. – 2001г.
9. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992г.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Физкультура и спорт», 1975г.
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для инструкторов физ. культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: «Физкультура и спорт», 1976г.
12. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». –Ростов-н/Д: Феникс, 2003г.
13. Скобцов А., Терентьев В. Край текстильный – край спортивный (страницы ивановского спорта). – Ярославль, Верхне-Волжское изд-во, 1988г.
14. Волков В.М. Тренеру о подростке. – М.: «Физкультура и спорт», 1973г.
15. Липкина А.И. Самооценка школьника. – М.: «Знание», 1976г.
16. Олимпийская энциклопедия. – М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1980г.
17. Васильева В., Коссовская Э., Степочкина Н. Физиология человека. – М.: «Физкультура и спорт», 1972г.
18. Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. – М.: «Физкультура и спорт», 1967г.
19. Спортивная медицина. Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии. Под ред. Дембо А.Г. – М.: «Физкультура и спорт», 1975г.
20. Фомин Н.А. Физиология человека: Учебное пособие для студентов факультета физ. культуры пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1982г.
21. Лаптев А.П. Гигиена. Учебник для средних физкультурных учебных заведений. – М.: «Физкультура и спорт», 1977г.
22. Практические занятия по врачебному контролю. Под общ.ред. А.Г. Дембо - М.: «Физкультура и спорт», 1976г.

Для учащихся и родителей:

1. Ваул. Самозащита без оружия. - Киев, 1990г.
2. Рудкан. Техника борьбы лежа. Нападение – защита. - Москва, 1982г.
3. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны/Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
4. Есин Е.Н. Невидимое оружие. – Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002г.
5. Чуманов А.Н. 100 уроков самбо. – М.: Изд-во «Гранд», 1998г.
6. Левский В. 500 советов по самообороне: Приёмы каратэ, джиу-джитсу, самбо/Пер. со словацкого. – 2001г.
7. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992г.
8. Олимпийская энциклопедия. – М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1980г.
9. Скобцов А., Терентьев В. Край текстильный – край спортивный (страницы ивановского спорта). – Ярославль, Верхне-Волжское изд-во, 1988г.

ВХОДНАЯ ДИАГНОСТИКА УЧАЩИХСЯ:

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке. Задание: выполнить упражнения по общей физической подготовке:

- 1) Подтягивание на низкой перекладине;
- 2) Подъем корпуса из положения лежа;
- 3) сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
- 4) приседание на двух ногах;
- 5) челночный бег 3*10 м(сек.);
- 6) прыжок в длину с места (м.);
- 7) прыжки на скакалке за 30 секунд.

Критерии оценки:

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

Максимальное количество баллов – 21

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ**Стартовый уровень, 1 год обучения 1 полугодие**

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Задание: выполнить упражнения по общей физической подготовке:

- 1) подтягивание на низкой перекладине;
- 2) подъем корпуса из положения лежа;
- 3) сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
- 4) приседание на двух ногах;
- 5) челночный бег 3*10м (сек.);
- 6) прыжок в длину с места (м.);
- 7) прыжки на скакалке за 30 секунд.

Критерии оценки:

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

Максимальное количество баллов – 21

Стартовый уровень, 1 год обучения

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Задание: выполнить упражнения по общей физической подготовке:

- 1) подтягивание на низкой перекладине;
- 2) подъем корпуса из положения лежа;
- 3) сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
- 4) приседание на двух ногах;
- 5) челночный бег 3*10 м (сек.);
- 6) прыжок в длину с места (м.);
- 7) прыжки на скакалке за 30 секунд.

Критерии оценки:

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

Максимальное количество баллов – 21

Задание 2: сдача нормативов по специальной физической подготовке.

Максимальное количество баллов – 5 баллов. За невыполнение задания начисляется 0 баллов.

Техническая подготовка

Упражнение «Страховка кувырком через плечо».

Упражнение выполнено - 5 баллов.

Задание 3: тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Максимальное количество баллов – 5 баллов. За невыполнение задания начисляется 0 баллов.

Технико-тактическая подготовка.

Упражнение «Задняя подножка». Упражнение выполнено – 5 баллов.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ

Базовый уровень, 2 год обучения 1 полугодие

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Задание: выполнить упражнения по общей физической подготовке:

- 1) подтягивание на низкой перекладине;
- 2) подъем корпуса из положения лежа;
- 3) сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
- 4) приседание на двух ногах;
- 5) челночный бег 3*10 м (сек.);
- 6) прыжок в длину с места (м.);
- 7) прыжки на скакалке за 30 секунд.

Критерии оценки:

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

Максимальное количество баллов – 21

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ

Базовый уровень, за 2 год обучения

Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке.

Задание: выполнить упражнения по общей физической подготовке:

- 1) подтягивание на низкой перекладине;
- 2) подъем корпуса из положения лежа;
- 3) сгибание/разгибание рук в упоре лежа;
- 4) приседание на двух ногах;
- 5) челночный бег 3*10 м (сек.);
- 6) прыжок в длину с места (м.);
- 7) прыжки на скакалке за 30 секунд.

Критерии оценки:

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

Максимальное количество баллов – 21

Задание 2: сдача нормативов по специальной физической подготовке.

Максимальное количество баллов – 5 баллов. За невыполнение задания начисляется 0 баллов.

Техническая подготовка. Страховка при падении на спину. Упражнение выполнено -5 баллов

Задание 3: тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Максимальное количество баллов – 5 баллов. За невыполнение задания начисляется 0 баллов.

Технико-тактическая подготовка. Бросок «Зацеп». Упражнение выполнено – 5 баллов.