


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр творчества «Свежий ветер»  
городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО

«Свежий ветер»

 Мурышова С.В.

«03» 10 2016 г.

Программа принята на основании  
решения педагогического совета.  
Протокол № 1 от «03» 10 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа**  
**«Единоборство (самбо)»**  
**(авторская)**

Возраст обучающихся – 6 -18 лет

Срок реализации – 8 лет

*Новая редакция*

*Составители:*

Даниулов Р.Ш., Болотский С.Г. -  
педагоги дополнительного образования

Методическое сопровождение:

Стегалина Л.А.- методист

Тольятти, 2016

## Оглавление

<b>Пояснительная записка</b> .....	4-28
Введение	
Направленность программы	
Новизна программы	
Актуальность	
Педагогическая целесообразность	
Цель и задачи программы	
Возраст обучающихся	
Сроки реализации программы	
Формы обучения	
Формы организации деятельности	
Режим занятий	
Ожидаемые результаты	
Критерии и способы определения результативности	
Формы подведения итогов	
<b>Учебно-тематический план и содержание изучаемого курса программы</b> .....	29-51
Учебно-тематический план 1- 8 год обучения	
Содержание программы 1 год обучения	
Содержание программы 2 год обучения	
Содержание программы 3 год обучения	
Содержание программы 4 год обучения	
Содержание программы 5 год обучения	
Содержание программы 6 год обучения	
Содержание программы 7 год обучения	
Содержание программы 8 год обучения	
-Таблица требований и условия их выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов и условия их выполнения в виде спорта САМБО	
-Таблица требований и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» (МСМК) в виде спорта САМБО	
- Таблица требований и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России « (МС)	

и спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» (КМС)

в виде спорта САМБО

<b>Методическое обеспечение программы</b> .....	52-59
<b>Список используемой литературы</b> .....	60-62
Список литературы для педагогов	
Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей	
<b>Приложение №1</b> Календарно-тематический план.....	63-69

## Пояснительная записка

### Введение

Занятия борьбой самбо рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. Различные виды борьбы достаточно широко практикуются в учебных заведениях (ПТУ, техникумах, вузах). С 1975 г. занятия по классической борьбе использовались в физическом воспитании в общеобразовательной школе, начиная с 7-го класса.

Известно, что борьба - естественная, обусловленная природой потребность детей и подростков в единоборстве. По мнению русского ученого и педагога П.Ф. Лесгафта, борьба - это одно из эффективнейших средств физического воспитания молодежи. Борьба - "есть упражнение, - говорил Лесгафт, - с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении силы в соответствии с проявлением ее другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определенной опоре...".

Нельзя не принимать во внимание тот факт, что спортивные виды борьбы приобрели особенно большую популярность у нашей молодежи в послевоенные годы. По мнению ряда авторов, занятия борьбой рассматриваются как одно из прекрасных средств физической подготовки школьников детского и подросткового возраста.

Вместе с тем анализ учебных программ общеобразовательной школы по физическому воспитанию с 1975 г., когда в них появился раздел "Борьба" (для школьников средних классов - 8 ч, старших - 10 ч в год), показал, что этот вид спорта был и остается еще далеко не разработанным.

Многолетний опыт развития спортивных видов борьбы в нашей стране и за рубежом позволяет говорить о том, что раздел борьбы в образовательной программе должен пронизывать весь процесс физического воспитания начиная с 1-го класса.

Спортивное самбо — это ступенька к более жёсткому виду спорта — боевому самбо, где уже разрешены не только болевые приёмы, но и удары. Боевые самбисты — идеальные бойцы для самых жёстких схваток, как в стойке, так и в партере.

Преподавание самбо в школах закалит наших детей, сделает их сильней, а не слабей. Спорт — такое богатство народа, как литература или музыка. Когда народ теряет способность бороться на ковре, он теряет способность бороться в жизни.

### Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Единоборство (самбо)» *физкультурно-спортивной направленности*. Функциональное назначение программы –

общеразвивающее.

### **Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ**

Данная общеобразовательная программа «Единоборство (самбо)» является **авторской**. Программа рецензирована доцентом кафедры «Физическая культура и спорт» Минобрнауки России ФГБОУ ВПО «ТГУ», кандидатом педагогических наук, научным консультантом Самарской областной федерации дзюдо А.Н. Пиянзиным, вице-президентом Тольяттинской городской федерацией спортивного и боевого самбо В.А.Даниловым.

#### *Особенность программы*

В программе уделено особое внимание увеличению количества часов на практические занятия, а именно на «Психологическую подготовку и воспитательную работу», основной упор направлен на психологическую подготовку спортсмена к первенствам, чемпионатам любого уровня, выступлениям в усложненных условиях, с целью постановки ближайших и дальних зон совершенствование техники и тактики борьбы самбо, а также на инструкторскую и судейскую практику. На занятиях по программе «Единоборство (самбо)» используются упражнения из многих других видов единоборств (бокс, борьба корэш, тхэквондо, дзюдо и др.).

В программу обучения входят: теоретические и практические занятия, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль. Важный компонент в занятии – это формирование и воспитание личности физически, психологически здоровой, способной адаптироваться к динамичной современной жизни и нацеленность на спортивный результат.

#### **Актуальность программы, педагогическая целесообразность отбора содержания**

Занятия самбо являются эффективным средством нравственного и физического совершенствования. В физическом плане самбо предусматривает развитие и совершенствование двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, плавность, четкость движений, и т.д.), повышение функциональных возможностей организма, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. На психологическом уровне развивает уверенность в своих силах, уважение к себе и другим, воспитывает характер и волю. Занятия построены на принципах последовательности, доверия, ответственности и уважения, интереса и любви к спорту. Большое значение имеет желание заниматься, настойчивость и целеустремленность. Занятия самбо, как видом спорта, воспитывают у обучающихся дисциплинированность, уверенность в себе,

ответственность за свои действия, развивают физические качества, координацию движений, воспитывают смелость, решительность, выдержку, вырабатывают навыки самозащиты.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** содействие гармоничному физическому, нравственному развитию обучающихся и укрепление здоровья средствами совершенствования техники и тактики самбо.

### **Задачи**

#### *Обучающие*

1. Сформировать систему знаний в области борьбы, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики самбо.
2. Ознакомить с историей, этикетом и стилем самбо.
3. Научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях.
4. Сформировать навыки регулирования психического состояния.
5. Укрепить физическое и психическое здоровье обучающихся, сформировать основные знания о здоровом образе жизни, оказании первой медицинской помощи.

#### *Развивающие*

1. Развить двигательные способности.
2. Развить представления о мире спорта.
3. Развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность.
4. Развивать социальную активность и ответственность.
5. Развить физическое и нравственное развитие детей и подростков.

#### *Воспитательные*

1. Воспитывать нравственные и волевые качества.
2. Воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
3. Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
4. Формировать потребность ведения здорового образа жизни.
5. Воспитывать самодисциплину, волевые качества обучающихся, обладающих высоким уровнем социальной активности детей и подростков.

### **Возраст обучающихся**

Программа «Единоборство (самбо)» рассчитана на учащихся 7-23 лет. Группы формируются по принципу: 7-10 лет (одновозрастная группа) и 11-14 лет, 15-17, 18-23 лет (разновозрастная группа). Программа соответствует психолого-педагогическим особенностям данного возраста, органично подходит для учащихся данной возрастной группы, для нее обязательны связи с валеологией, физиологией, теорией и методикой

единоборства, гимнастикой, акробатикой и др.. Межпредметные связи – важное условие результативности обучения и интенсивности развития каждого обучающегося. А так же эта программа способствует развитию у обучающихся инструкторских и судейских навыков.

### **Сроки реализации программы**

Программа «Единоборство (самбо)» реализуется за 8 учебных лет: 1-2 год обучения-72 учебных часа в год, 3-6 год обучения – 108 учебных часов в год, 7-8 год обучения – 144 учебных часа в год.

На учебно-тренировочный этап зачисляются учащиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы. Основанием для перевода из групп начальной подготовки по годам обучения в группу учебно-тренировочную является 60-70% выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке.

Количество детей в группах первого года обучения 15 человек, последующих годов – 12 человек. Принцип набора в учебное объединение – свободный, однако необходим медицинский допуск врача к занятиям самбо.

**Формы обучения:** очная

### **Формы организации деятельности**

Программа предусматривает использование в работе индивидуальной, коллективной формы занятия.

*Коллективные формы работы.* Обучающиеся получают представление о строении и функциях организма, технике и тактике единоборства, направленных на формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие разнообразных координационных способностей; отрабатывают общие для всех общеразвивающие и специальные упражнения по заданию тренера, а затем самостоятельно.

*Индивидуальные формы работы.* Индивидуальные формы работы проводятся с целью отработки умений и навыков по ОФП, СФП и технике самбо, соответствующих уровню подготовленности и координационным способностям детей.

Программой предусматриваются следующие формы учебного занятия: учебно-тренировочное занятие, занятие – поединок, занятие – испытание, занятие-соревнование, занятие - показательное выступление.

### **Режим занятий**

Учебные занятия проводятся в соответствии часам учебно – тематического плана по

годам обучения и расписания учебных занятий: 1 -й, 2-ой год обучения занятия организованы 1 раз в неделю по 2 учебных часа; 3-й, 6-й год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 и 1 часу; 7-й, 8-й год обучения – 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

## **Ожидаемые результаты**

### **Первый год обучения**

#### **1) Теоретическая подготовка**

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности на занятиях самбо;
- основные средства тренировки (строевые упражнения, специально подготовительные, координационные и развивающие упражнения);
- основу техники и тактики самбо на начальном этапе;
- историю развития единоборства, в частности самбо, в России;
- правила соревнований по самбо;
- упражнения общеразвивающие и специальные, их назначение;
- термины, используемые на занятиях самбо, соревнованиях.

#### **2) Практическая подготовка**

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения для развития скорости, ловкости, быстроты движений; упражнения для развития силы;
- выполнять акробатические и легкоатлетические упражнения;
- выполнять подвижные и спортивные игры;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений;
- выполнять специальные упражнения, эстафеты, подвижные игры для развития ловкости;
- выполнять упражнения для отработки страховки и самоконтроля;
- выполнять имитационные упражнения, подвижные игры с элементами борьбы;
- владеть основными приемами начальной подготовки техники и тактики самбо.

#### **3) Творческая активность**

*Обучающийся может:*

- выполнять упражнения на основе репродуктивного уровня;
- выполнять упражнения самостоятельно;
- участвовать в соревнованиях, чемпионатах, первенствах внутриучрежденческого уровня.

#### **4) Сформированность общеучебных умений и навыков, обобщенных способов**



## **деятельности**

*Обучающий должен:*

- уметь слушать и слышать педагога (тренера);
- уметь работать в паре и команде;
- уметь выполнять поставленную педагогом (тренером) задачу.

### **5) Личностные результаты**

- быть заинтересованным в учебно-тренировочном занятии;
- сотрудничать с коллективом, со своими сверстниками, оказывать товарищу помощь, проявлять самостоятельность;
- учиться выполнять различные роли в объединении (лидера, исполнителя, критика);
- проявлять самостоятельность при выполнении построения, приемов, упражнений по самбо.

## **Второй год обучения**

### **1) Теоретическая подготовка**

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности на занятиях самбо;
- основные средства тренировки (строевые упражнения, специальные, подготовительные, координационные и развивающие упражнения);
- основу техники и тактики единоборства;
- историю развития отечественного самбо, историю развития самбо в городе Тольятти;
- правила соревнований;
- упражнения общеразвивающие и специальные, их назначение;
- основы гигиены, закаливания и питания спортсмена – самбиста;
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- первая помощь при травме;
- общие сведения о травмах и причины травматизма в самбо;
- строение и функции организма;
- термины, используемые для проведения занятий и соревнований по самбо.

### **2) Практическая подготовка**

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов с предметами; упражнения для развития силы; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития быстроты; спортивные игры;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений;

упражнения для отработки страховки и самоконтроля; имитационные упражнения; упражнения в парах; упражнения на расслабление; подвижные игры с элементами;

- владеть приемами техники и тактики единоборства.

### **3) Творческая активность**

*Обучающийся может:*

- выполнять упражнения самостоятельно;
- участвовать в чемпионатах, первенствах, соревнованиях районного и городского уровня.

### **4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности.**

*Обучающийся должен уметь:*

- уметь слушать и слышать педагога (тренера);
- уметь работать в паре и команде;
- уметь выполнять поставленную педагогом (тренером) задачу.

### **5) Личностные результаты**

*Обучающиеся должны воспитать в себе такие качества, как:*

- усидчивость, терпение;
- установка на процесс и результат;
- инициативность;
- активная позиция в деятельности.
- установку на укрепление и сохранение своего здоровья;
- сотрудничество в совместном решении поставленной задачи;
- взаимопомощь.

## **Третий год обучения**

### **1) Теоретическая подготовка**

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при работе с инвентарем,
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- первая помощь при утомлении, перенапряжении, перетренированности;
- режим тренировки спортсмена (самбиста);
- распорядок дня спортсмена (самбиста);
- недельный режим тренировки самбиста;
- правила соревнований, их организация;
- последовательность массажных приемов при спортивных травмах в самбо;
- основы гигиены, закаливания и питания спортсмена (самбиста);

- основы техники и тактики самбо;
- термины, используемые для проведения занятий, поединка и соревнований по самбо.

## **2) Практическая подготовка**

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения для развития силы;
- выполнять упражнения для развития ловкости;
- выполнять упражнения для развития быстроты с применением элементов их спортивных игр;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений;
- выполнять упражнения для отработки страховки и самоконтроля;
- выполнять имитационные упражнения, упражнения в парах, на расслабление;
- выполнять подвижные игры с элементами различных видов единоборств;
- владеть приемами техники и тактики самбо в сочетании элементов из различных видов единоборств (бокс, борьба кореш, тхэквондо, дзю-до, и т.д.).

## **3) Творческая активность**

*Обучающийся может:*

- выполнять упражнения самостоятельно;
- участвовать в соревнованиях городского и областного уровня.

## **4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности.**

*Обучающийся должен уметь:*

- осуществлять сбор информации из разных источников (уметь самостоятельно работать с литературой);
- работать в группе, в паре, команде.

## **5) Личностные результаты**

*Обучающиеся должны воспитать в себе такие качества, как:*

- усидчивость, терпение, самостоятельность;
- установка на процесс и результат;
- инициативность;
- активная позиция в деятельности.
- установку на укрепление и сохранение своего здоровья;
- сотрудничество в совместном решении поставленной задачи;
- взаимопомощь.

## **Четвертый год обучения**

### **1) Теоретическая подготовка**

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при работе с инвентарем,
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- первая помощь при утомлении, перенапряжении, перетренированности;
- режим тренировки спортсмена (самбиста);
- распорядок дня спортсмена (самбиста);
- недельный режим тренировки;
- правила соревнований, их организация;
- последовательность массажных приемов при спортивных травмах;
- основы гигиены, закаливания и питания спортсмена – самбиста;
- основы сложных техник и тактик самбо, с использованием различных видов единоборства (бокс, борьба кореш, тхэквондо, дзю-до, и т.д.);
- последовательность идеомоторных упражнений;
- термины, используемые для проведения занятий, поединка и соревнований по самбо.

### **2) Практическая подготовка**

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения для развития силы;
- выполнять упражнения для развития ловкости, быстроты с применением элементов из спортивных игр;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений, с целью отработки самостраховки и самоконтроля;
- выполнять имитационные упражнения, упражнения в парах, упражнения на расслабление;
- выполнять подвижные игры с элементами из различных видов единоборств (бокс, борьба кореш, тхэквондо, дзю-до, и т.п.);
- выполнять идеомоторные упражнения;
- в совершенстве владеть приемами техники и тактики самбо;
- владеть принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- владеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;

- наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их;
- вместе с педагогом проводить разминку; участвовать в судействе на учрежденческом уровне;
- вести протоколов соревнований;
- самостоятельно вести дневник учета тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

### **3) Творческая активность**

*Обучающийся может:*

- выполнять упражнения самостоятельно;
- участвовать в соревнованиях областного и межрегионального уровня.

### **4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности.**

*Обучающийся должен уметь:*

- осуществлять сбор информации из разных источников (уметь самостоятельно работать с литературой);
- работать в группе, в паре, команде.

### **5) Личностные результаты**

*Обучающиеся должны воспитать в себе такие качества, как:*

- усидчивость, терпение, самостоятельность;
- установка на процесс и результат;
- инициативность;
- активная позиция в деятельности.
- установку на укрепление и сохранение своего здоровья;
- сотрудничество в совместном решении поставленной задачи;
- взаимопомощь.

## **Пятый год обучения**

### **1) Теоретическая подготовка**

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при работе с инвентарем,
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- первая помощь при утомлении, перенапряжении, перетренированности;
- режим тренировки спортсмена (самбиста);

- распорядок дня спортсмена (самбиста);
- недельный режим тренировки;
- правила соревнований, их организация;
- последовательность массажных приемов при спортивных травмах;
- основы гигиены, закаливания и питания спортсмена – самбиста;
- основы сложных техник и тактик самбо;
- последовательность идеомоторных упражнений, их назначение;
- термины, используемые для проведения занятий, поединка и соревнований.

## **2) Практическая подготовка**

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения для развития силы, ловкости, быстроты с использованием элементов спортивных игр;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений, с целью отработки самостраховки и самоконтроля;
- выполнять имитационные упражнения, упражнения в парах, упражнения на расслабление;
- выполнять элементы подвижных игр с элементами единоборств бокс, борьба корэш, тхэквондо, дзюдо, и т.п.);
- выполнять идеомоторные упражнения с тренером и самостоятельно.
- в совершенстве владеть приемами техники и тактики самбо;
- владеть принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- владеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;
- наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, обучающимися, находить ошибки и исправлять их;
- вместе с педагогом проводить разминку; участвовать в судействе;
- вести протоколов соревнований;
- самостоятельно вести дневник учета тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

## **3) Творческая активность**

*Обучающийся может:*

- выполнять упражнения самостоятельно;

- участвовать в соревнованиях областного и всероссийского уровня.

#### **4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности.**

*Обучающийся должен уметь:*

- осуществлять сбор информации из разных источников (уметь самостоятельно работать с литературой);
- работать в группе, в паре, команде.

#### **5) Личностные результаты**

*Обучающиеся должны воспитать в себе такие качества, как:*

- усидчивость, терпение, самостоятельность;
- установка на процесс и результат;
- инициативность;
- активная позиция в деятельности.
- установку на укрепление и сохранение своего здоровья;
- сотрудничество в совместном решении поставленной задачи;
- взаимопомощь.

### **Шестой год обучения**

#### **1) Теоретическая подготовка**

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при работе с инвентарем,
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- первая помощь при травме, утомлении, перенапряжении, перетренированности;
- режим тренировки спортсмена (самбиста);
- распорядок дня спортсмена (самбиста);
- недельный режим тренировки;
- месячный режим тренировки;
- правила соревнований, их организация;
- последовательность массажных приемов при спортивных травмах;
- основы гигиены, закаливания и питания спортсмена – самбиста;
- основы сложных техник и тактик самбо;
- последовательность идеомоторных упражнений, их назначение;
- термины, используемые для проведения занятий, поединка и соревнований;
- термины, используемые непосредственно в судействе.

#### **2) Практическая подготовка**

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения для развития силы, ловкости, быстроты с использованием элементов спортивных игр;
- выполнять общеразвивающие упражнения на тренажерах;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений, с целью отработки самостраховки и самоконтроля;
- выполнять имитационные упражнения, упражнения в парах, упражнения с резиной, упражнения на расслабление;
- выполнять подвижные игры с элементами единоборств бокс, борьба кореш, тхэквондо, дзю-до, и т.п.);
- выполнять идеомоторные упражнения с тренером и самостоятельно;
- выполнять идеомоторные упражнения с партнером ;
- в совершенстве владеть приемами техники и тактики самбо;
- владеть принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- владеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;
- владеть основными методами построения недельного и месячного тренировочных циклов ;
- наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, обучающимися, находить ошибки и исправлять их;
- проводить разминку;
- участвовать в судействе в соревнованиях городского уровня;
- вести протоколов соревнований;
- самостоятельно вести дневник учета тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, работать над ошибками.

### **3) Творческая активность**

*Обучающийся может:*

- выполнять упражнения самостоятельно;
- участвовать в соревнованиях областного , всероссийского уровня и первенствах России.

### **4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности.**

*Обучающийся должен уметь:*



- осуществлять сбор информации из разных источников (уметь самостоятельно работать с литературой ,интернетом);
- работать в группе, в паре, команде.

### **5)Личностные результаты**

*Обучающиеся должны воспитать в себе такие качества, как:*

- усидчивость, терпение, самостоятельность;
- установка на процесс и результат;
- инициативность;
- активная позиция в деятельности.
- установку на укрепление и сохранение своего здоровья;
- сотрудничество в совместном решении поставленной задачи;
- взаимопомощь;
- уважение к спортивному противнику.

## **Седьмой год обучения**

### **1)Теоретическая подготовка**

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при работе с инвентарем,
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- первая помощь при травме, утомлении, перенапряжении, перетренированности;
- режим тренировки спортсмена (самбиста);
- распорядок дня спортсмена (самбиста);
- недельный режим тренировки;
- месячный режим тренировки;
- правила соревнований, их организация;
- последовательность массажных приемов при спортивных травмах;
- основы гигиены, закаливания и питания спортсмена – самбиста;
- основы сложных техник и тактик самбо;
- последовательность идеомоторных упражнений, их назначение;
- термины, используемые для проведения занятий, поединка и соревнований;
- термины, используемые непосредственно в судействе.

### **2) Практическая подготовка**

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения для развития силы, ловкости, быстроты с использованием элементов спортивных игр;

- выполнять общеразвивающие упражнения на тренажерах;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений, с целью отработки самостраховки и самоконтроля;
- выполнять имитационные упражнения, упражнения в парах, упражнения с резиной, упражнения на расслабление;
- выполнять подвижные игры с элементами единоборств бокс, борьба кореш, тхэквондо, дзю-до, и т.п.);
- выполнять идеомоторные упражнения с тренером и самостоятельно;
- выполнять идеомоторные упражнения с партнером ;
- в совершенстве владеть приемами техники и тактики самбо;
- владеть принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- владеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части;
- владеть основными методами построения недельного , месячного и годового тренировочных циклов;
- наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, обучающимися, находить ошибки и исправлять их;
- проводить разминку;
- участвовать в судействе в соревнованиях городского уровня;
- вести протоколов соревнований;
- самостоятельно вести дневник учета тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, работать над ошибками.

### **3) Творческая активность**

*Обучающийся может:*

- выполнять упражнения самостоятельно;
- участвовать в соревнованиях областного , всероссийского уровня , первенствах и чемпионатах России .

### **4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности.**

*Обучающийся должен уметь:*

- осуществлять сбор информации из разных источников (уметь самостоятельно работать с литературой ,интернетом);

- работать в группе, в паре, команде.

### **5) Личностные результаты**

*Обучающиеся должны воспитать в себе такие качества, как:*

- усидчивость, терпение, самостоятельность;
- установка на процесс и результат;
- инициативность;
- активная позиция в деятельности.
- установку на укрепление и сохранение своего здоровья;
- сотрудничество в совместном решении поставленной задачи;
- взаимопомощь;
- уважение к спортивному противнику.

## **Восьмой год обучения**

### **1) Теоретическая подготовка**

*Обучающиеся должны знать:*

- правила соревнований по самбо, их организация;
- основы теории и методики физического воспитания и спорта;
- основы построения занятий в циклах;
- технику безопасности на соревнованиях;
- сложные техники и тактики самбо;
- термины, используемые для проведения занятий, поединка и соревнований;
- термины и жесты, используемые непосредственно в судействе.

### **2) Практическая подготовка**

*Обучающиеся должны уметь:*

- принимать участие в судействе на соревнованиях внутри учрежденческого и городского уровня,
- составлять планы одного занятия, недельного, месячного и годового циклов,
- вести протоколов соревнований;
- самостоятельно вести дневник учета тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях, работать над ошибками.

### **3) Творческая активность**

*Обучающийся может:*

- выполнять роль помощника педагога на занятиях и соревнованиях,

- выполнять физические и технические упражнения самостоятельно;
- участвовать в соревнованиях областного, всероссийского уровня, первенствах и чемпионатах России,
- участвовать в судействе.

**4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности.**

*Обучающийся должен уметь:*

- работать в судейской бригаде,
- работать помощником педагога,
- принимать участие как помощник педагога в подготовке к соревнованиям различного уровня.

**5) Личностные результаты**

*Обучающиеся должны воспитать в себе такие качества, как:*

- установка на развитие судейских и организационных навыков,
- установку на развитие инструкторских навыков,
- установка на процесс и результат;
- активная позиция в деятельности.

**Виды и формы контроля**

В программе «Единоборство (самбо)» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль. Результаты фиксируются в листе оценивания. Диагностика интересов, личностного развития проводятся периодически в течение учебного года в форме собеседования.

*Предварительный контроль* ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы работы учебно-тренировочных занятий, методы подготовки к выступлениям, соревнованиям (методы диагностики: анализ выполнения практических упражнений, педагогическое наблюдение).

*Текущий контроль* проводится с целью определения степени усвоения детьми учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора форм, методов и средств обучения (методы диагностики: анализ выполнения практических упражнений, педагогическое наблюдение, опрос, тестирование).

*Итоговый контроль* (выполнение квалификационных нормативов) проводится с

целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию обучающихся на дальнейшее обучение, выступления в поединках, соревнованиях различного уровня, участие в судействе на соревнованиях по самбо. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль (методы диагностики: анализ выполнения практических упражнений, педагогическое наблюдение, зачет).

**Формы контроля:** собеседование, устный опрос, анкетирование, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ выполненных упражнений, квалификационных нормативов по самбо.

#### **Формы подведения итогов**

Участие обучающихся в соревнованиях, чемпионатах, первенствах различного уровня.

Итогом первого года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с нормативными требованиями. Участие в соревнованиях внутриучрежденческого и районного уровня.

Итогом второго года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с нормативными требованиями, участие в соревнованиях районного и городского уровня.

Итогом третьего года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с нормативными требованиями, участие в соревнованиях городского и областного уровня.

Итогом четвертого года обучения являются выполнение контрольно-переводных нормативов по технической, тактической, обще-физической и специальной физической подготовке в соответствии с нормативными требованиями; участие в соревнованиях регионального и межрегионального уровня.

Итогом пятого года обучения являются выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с нормативными требованиями, участие в турнирах всероссийского уровня по борьбе самбо.

Итогом шестого года обучения являются выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с нормативными требованиями, участие в первенстве России. Судейская практика на внутри учрежденском уровне.

Итогом седьмого года обучения являются выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с нормативными требованиями, участие в первенстве и чемпионатах России. Судейская практика на межучрежденском уровне.

Итогом восьмого года обучения являются выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с нормативными требованиями, участие в судействе на соревнованиях внутри учрежденческого и городского уровня, инструкторская деятельность на занятиях и участие в соревнованиях различного уровня.

## Критерии и способы определения результативности

### Критерии оценки

Для определения уровня освоения обучающимися программы «Единоборство (самбо)» используется трехуровневая система:

Сфера/ уровни	Высокий	Средний	Низкий
<i>Сфера знаний и умений</i>	Достаточное владение основами техники и тактики самбо, терминами, используемыми для проведения занятий и выступления, безошибочное и четкое выполнение общеразвивающих и специальных упражнений. Активное включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	Владение основами техники и тактики самбо, терминами, используемыми для проведения занятий и выступления, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, но присутствуют небольшие погрешности. Включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	Слабо развит понятийный аппарат, не может на достаточном уровне работать с информацией (различного вида), не соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на выступлении по самбо.
<i>Сфера творческой/ двигательной активности</i>	Выраженный интерес к учебно-тренировочным занятиям самбо; активно принимает участие в мероприятиях, соревнованиях различного уровня (городского, областного и т.д.).	Обучающийся включается в учебно-тренировочное занятие по самбо с желанием, но быстро устает; принимает участие в мероприятиях внутриучрежденческого, городского уровня	Обучающийся приступает к выполнению учебно-тренировочного упражнения только после дополнительных побуждений, во время учебно-тренировочного занятия по самбо часто отвлекается, выполняет

			упражнения неточно.
<i>Сфера личностных результатов</i>	Прилагает усилия к преодолению трудностей; слаженно работает в команде, умеет самостоятельно подготовить выполнять упражнения, задания.	Планирует свою учебно-тренировочную работу по наводящим вопросам педагога и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; при работе в команде возникают трудности, но желание добиться успехов присутствует.	Нерационально использует время, отведенное на выступление, выполнение упражнений; не умеет планировать учебный процесс.

**Таблица**  
**требований и условия их выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов и условия их выполнения в виде спорта САМБО**

*(в ред. Приказа Росспорта от 10.08.2007 N 501)*

Ранг соревнований	Пол, возраст	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды			
		I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.	
		Количество побед (в т.ч. 3"чисто")	Количество побед (в т.ч. 2"чисто")	Количество побед (в т.ч. 2 "чисто")	Количество побед (в т.ч. 3 "чисто")	Количество побед (в т.ч. 3"чисто")	Количество побед	
1	2	4	5	6	7	8	9	
Первенство России	Юноши, девушки (15 - 16 лет)	10	8	6				
Другие всероссийские соревнования, включенные в ЕКП Росспорта	Мужчины, женщины	10	8	6				
	Юниоры, юниорки (19 - 20 лет)	10	8	6	10			
	Юноши, девушки (17 - 18 лет)	10	8	6	10			
	Юноши, девушки (15 - 16 лет)	10	8	6	10	10		
Чемпионат федерального округа Российской Федерации, чемпионат г. г. Москвы, Санкт-Петербурга	Мужчины, женщины	10	8	6				
Первенство федерального округа Российской Федерации, первенство г. г. Москвы, Санкт-Петербурга	Юниоры, юниорки (19 - 20 лет)	10	8	6	10			
	Юноши, девушки (17 - 18 лет)	10	8	6	10	10		



	Юноши, девушки (15 - 16 лет)	10	8	6	10	10	
	Юноши, девушки (13 - 14 лет)	10	8	6	10	10	
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. г. Москвы и Санкт-Петербурга).	Мужчины, женщины	10	8	6			
Розыгрыш Кубка субъекта Российской Федерации	Мужчины, женщины	10	8	6			
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. г. Москвы и Санкт-Петербурга)	Юниоры, юниорки (19 - 20 лет)	10	8	6	10		
	Юноши, девушки (17 - 18 лет)	10	8	6	10	10	
	Юноши, девушки (15 - 16 лет)	10	8	6	10	10	
	Юноши, девушки (13 - 14 лет)	10	8	6	10	10	
Другие официальные соревнования субъекта Российской Федерации	Мужчины, женщины	10	8	6			
	Юниоры, юниорки (19 - 20 лет)	10	8	6	10	10	
	Юноши, девушки (17 - 18 лет)	10	8	6	10	10	
	Юноши, девушки (15 - 16 лет)	10	8	6	10	10	
	Юноши, девушки (13 - 14 лет)	10	8	6	10	10	
Чемпионат муниципального образования	Мужчины, женщины	10	8	6			
Первенство муниципального образования	Юниоры, юниорки (19 - 20 лет)	10	8	6	10	10	
	Юноши, девушки (17 - 18 лет)	10	8	6	10	10	2
	Юноши, девушки (15 - 16 лет)	10	8	6	10	10	2
	Юноши, девушки (13 - 14 лет)	10	8	6	10	10	2
	Юноши, девушки (10 - 12 лет)				10	10	2
Другие официальные соревнования муниципального образования	Мужчины, женщины	10	8	6			
	Юниоры, юниорки (19 - 20 лет)	10	8	6	10	10	2
	Юноши, девушки (17 - 18 лет)	10	8	6	10	10	2
	Юноши, девушки	10	8	6	10	10	2

	(15 - 16 лет)						
	Юноши, девушки (13 - 14 лет)	10	8	6	10	10	2
	Юноши, девушки (10 - 12 лет)				10	10	2
Соревнования спортивных организаций, имеющих право присваивать 1-й и другие массовые разряды	Мужчины, женщины	10	8	6			
	Юниоры, юниорки (19 - 20 лет)	10	8	6	10	10	2
	Юноши, девушки (17 - 18 лет)	10	8	6	10	10	2
	Юноши, девушки (15 - 16 лет)	10	8	6	10	10	2
	Юноши, девушки (13 - 14 лет)	10	8	6	10	10	2
	Юноши, девушки (10 - 12 лет)				10	10	2
Особые условия для всех разрядов:		Количество побед необходимо набрать в течение года; победа над спортсменами более высокого разряда приравнивается к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом одержать не более двух побед					

### Таблица

## требований и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса» (МСМК) в виде спорта САМБО

Спортивное звание МСМК присваивается с 17 лет

Ранг соревнований	Пол, возраст	Занять место	Условия выполнения разрядных требований
			Количество выигранных встреч, не менее
1	2	3	4
Чемпионат мира	Мужчины	1 - 6	3
	Женщины	1 - 4	3
Розыгрыш Кубка мира	Мужчины	1 - 4	3
	Женщины	1 - 3	3
Чемпионат Европы	Мужчины, женщины	1 - 3	3
Первенство мира	Юниоры, юниорки (19 - 20 лет)	1 - 2	3
Первенство Европы	Юниоры, юниорки (19 - 20 лет)	1	3
Другие международные соревнования, включенные в ЕКП Росспорта	Мужчины	1 - 2	3
	Юниоры 19 - 20 лет	1	3
	Женщины	1	3
	Особые условия	Спортсмен в предыдущем или текущем году занимал 1 - 5 место на Чемпионате России или 1 - 3 в розыгрыше Кубка России для мужчин, 1 - 3 место на чемпионате России или 1 - 2 место в розыгрыше Кубка России для женщин, юниоры должны занять на Первенстве России 1 - 3 место	

## Таблица

### требований и условия их выполнения для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России» (МС) и спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» (КМС) в виде спорта САМБО

Спортивное звание МС присваивается с 16 лет, разряд КМС - с 14 лет

Ранг соревнований	Пол, возраст	Разрядные требования			Условия выполнения	
		Занять место		Количество побед	Количество соперников (участников) в виде программы	Количество выигранных встреч не мене
		МС	КМС	КМС		
1	2	3	4	5	6	7
Первенство мира	Юноши, девушки (17 - 18 лет)	1 - 3				3
Первенство Европы	Юноши, девушки (17 - 18 лет)	1 - 2				3
Другие международные соревнования, включенные в ЕКП Росспорта	Юноши, девушки (17 - 18 лет)	1				3
Чемпионат России	Мужчины, женщины	1 - 6				3
	Командные соревнования	1 - 2				Участие не менее чем в 50% всех встреч, проведенных командой
	Особые условия	В командных соревнованиях спортсмен не должен проиграть более 50% проведенных поединков				
Первенство России	Юниоры, юниорки (19 - 20 лет)	1 - 3				3
	Юниоры, юниорки (21 - 23 лет)	1 - 3				3
	Юноши, девушки (17 - 18 лет)		1 - 5	10		
	Юноши, девушки (15 - 16 лет)		1 - 2	10		
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года, победа над спортсменами более высокого разряда приравнивается к 2-м победам				
Розыгрыш Кубка России	Мужчины, женщины	1 - 5				3
	Командные соревнования	1 - 2				3
	Особые условия	В командных соревнованиях спортсмен не должен проиграть более 50% проведенных поединков				
Другие всероссийские соревнования, включенные в ЕКП Росспорта	Мужчины, женщины	1 - 2		10	12	3
	Юниоры, юниорки (19 - 20 лет)	1	2 - 6	10	12	3
	Юноши, девушки (17 - 18 лет)		1 - 2	10		
	Юноши, девушки (15 лет)			10		
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года, победа над спортсменами более высокого разряда приравнивается к 2-м победам				
Чемпионат Федерального Округа Российской Федерации, Чемпионат г. г. Москвы, Санкт - Петербурга	Мужчины, женщины	1 - 3		10	12	3
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года, победа над спортсменами более высокого разряда при-приравнивается к 2-м победам				

Первенство федерального округа Российской Федерации, первенство г. г. Москвы, Санкт-Петербурга	Юниоры, юниорки (19 - 20 лет)		1 - 5	10		
	Юноши, девушки (17 - 18 лет)		1 - 2	10		
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года, победа над спортсменами более высокого разряда приравнивается к 2-м победам				
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. г. Москвы и Санкт-Петербурга)	Мужчины, женщины		1 - 6	10		
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года, победа над спортсменами более высокого разряда приравнивается к 2-м победам				
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. г. Москвы и Санкт-Петербурга)	Юниоры, юниорки (19 - 20 лет)		1 - 3	10		
	Юноши, девушки (17 - 18 лет)		1	10		
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года, победа над спортсменами более высокого разряда приравнивается к 2-м победам				
Другие официальные соревнования субъекта Российской Федерации	Мужчины, женщины		1 - 4	10		
	Юниоры, юниорки (19 - 20 лет)		1 - 2	10		
	Юноши, девушки (17 - 18 лет)		1	10		
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года, победа над спортсменами более высокого разряда приравнивается к 2-м победам				

## Учебно-тематический план и содержание программы 1-8 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов по годам обучения																							
		1 год			2 год			3 год			4 год			5 год			6 год			7 год			8 год		
		всего	Из них		всего	Из них		Всего	Из них		всего	Из них		Всего	Из них		Всего	Из них		Всего	Из них		Всего	Из них	
			теория	практика		теория	практика		теория	практика		теория	практика		теория	практика		теория	практика		теория	практика		теория	практика
1	Теоретическая подготовка	3	3	-	3	3	-	3	3	-	3	3	-	3	3	-	3	3	-	6	6	-	-	-	-
2	Общая физическая подготовка	21	3	18	22	3	19	32	3	29	36	3	33	38	3	35	34	3	31	38	6	32	-	-	-
3	Специальная физическая подготовка	19	3	16	20	3	17	32	3	29	32	3	29	30	3	27	34	3	31	40	6	34	-	-	-
4	Изучение и совершенствование техники и тактики самбо	21	3	18	18	3	15	30	3	27	30	3	27	28	3	25	28	3	25	45	8	37	67	23	44
5	Психологическая подготовка	3	-	3	4	-	4	4	-	4	4	-	4	4	-	4	4	-	4	7	-	7	-	-	-
6	Контрольные переводные испытания	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	4	1	3	4	1	3
7	Врачебный контроль	2	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2	4	-	4	6	-	6
8	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37	12	25
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	12	18
	<b>Итого часов</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	<b>108</b>	<b>13</b>	<b>95</b>	<b>108</b>	<b>13</b>	<b>95</b>	<b>108</b>	<b>13</b>	<b>95</b>	<b>108</b>	<b>13</b>	<b>95</b>	<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>	<b>144</b>	<b>48</b>	<b>96</b>

# Содержание программы

## 1 год обучения

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

*Теория* Основоположники единоборства. Виды единоборства. История развития борьбы самбо в России. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Режим тренировки обучающегося. Форма одежды. Моральная и психологическая подготовка. Врачебный контроль. Правила соревнований, их организация и проведение.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка

*Теория* Основные виды упражнений направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовых и волевых возможностей организма.

*Практика* Упражнения для развития: быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Бой с тенью - 5 подходов по 5 имитационных ударов. Ловкости - челночный бег 3x10 м. Эстафета. Выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км. Упражнения на развитие силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Отжимание на брусьях. Упражнения на развитие гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, шпагаты, мостик гимнастический.

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка

*Теория* Основные виды упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Укрепление различных групп мышц без отягощения организма.

*Практика* Упражнения для развития физических качеств: силы - выполнение приемов на более тяжелых партнерах, быстроты - проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выносливости - проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнение приемов длительное время - 1-2 минуты), гибкости - проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой, ловкости - выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

### Раздел 4. Изучение и совершенствование техники и тактики самбо

*Теория* Теоретические основы технических приемов и их применение. Тактика занятий самбо. Составление тактического плана занятий по самбо. Тактика участия в выступлениях. Виды выступлений. Правила и принципы борьбы в самбо.

*Практика* Техническая подготовка обучающихся на начальном этапе изучения борьбы самбо, приёмы: броски с задней, передней, передней с колена, боковой на пятке подножкой, активные и пассивные защиты от изученных бросков, удержание с боку,

верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча, уходы и пассивные защиты от изученных удержаний. Тактика поведения обучающегося в выступлениях. Анализ занятий, выступлений. Лечебная гимнастика. Участие в соревнованиях, турнирах, поединках внутриучрежденческого, районного уровня.

#### **Раздел 5. Психологическая подготовка**

*Практика* Выполнение идеомоторных упражнений под музыку под руководством педагога, аутотренинг. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, колесо, группировка и т.д.) с применением элементов аутотренинга с целью развития смелости у обучающегося. Прием самостраховки.

#### **Раздел 6. Контрольно-передовые испытания**

*Теория (1 час).* Нормативы по ОФП, СФП (*Приложение 1*). Техничко-тактические упражнения. Терминология.

*Практика (3 часа).* Сдача нормативов: прыжки в длину с места на ковре, челночный бег 3 x 10 м, подтягивание на перекладине из виса, поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами за 30 секунд. Выполнение упражнений специальной физической подготовленности (*Приложение 1*). Упражнение на скорость «бег на «борцовском мосту» из исходного положения - упор головой в ковер. Техничко-тактические упражнения (демонстрация базовых борцовских элементов: стоек, захватов, перемещений, знание терминологии самбо).

#### **7. Врачебный контроль (практика 4 часа)**

*Практика (4 часа).* Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной систем), органов зрения, слуха, вестибулярного аппарата.

## **Содержание программы**

### **2 год обучения**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка (теория 5 часов)**

*Теория (5 часов).* Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Планирование учебно-тренировочного процесса. Развитие развития борьбы самбо за границей. Первая помощь при травме. Врачебный контроль, самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Правила выступлений, соревнований. Обучение техники и тактики борьбы. Значение идеомоторных упражнений. Тактика

показательного выступления. Краткие сведения о строении и функциях организма. Костная система. Мышечная система.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

*Теория* Строевые упражнения. Основные средства и методы физической подготовки. Значение рациональной техники для достижения высокого результата. Задачи аттестации и ее значение в подготовке спортсмена.

*Практика* Упражнения для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, бой с тенью - 5 подходов по 5 имитационных ударов; ловкости - челночный бег 3x10 м, эстафета; выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км, силы - подтягивания на перекладине, лазанье по канату, отжимание на брусьях, гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, шпагаты, мостик гимнастический.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

*Теория* Основные виды упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и выносливости. Укрепление различных групп мышц без отягощения организма.

*Практика* Упражнения для развития специальных физических качеств: силы - выполнение приемов на более тяжелых партнерах, быстроты - проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выносливости - проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнение приемов на длительное время - 1-2 минуты), гибкости - проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой, ловкости - выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

## **Раздел 4. Изучение и совершенствование техники и тактики самбо**

*Теория* Основы техники и тактики самбо. Приемы совершенствования спортивной техники. Основы идеомоторных упражнений. Изучение возможностей партнера и условий выступления. Критерии оценок выступления. Костюм и экипировка спортсмена. Тактика участия в выступлениях.

*Практика* Броски подсечкой: боковой на месте, в движении, в темпе шагов, передней, передней в колено, задней, изнутри. Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри. Болевые приёмы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперёк, ногой, обратным); ущемлением бицепса. Активные и пассивные защиты от болевых приёмов. Выполнение упражнений лечебной гимнастики. Участие в соревнованиях



(районного, городского уровня). Анализ занятий, выступления. Выполнение технико-тактических упражнений: демонстрация базовых борцовских элементов (стоек, захватов, перемещений, знание терминологии самбо) Прием самостраховки.

#### **Раздел 5. Психологическая подготовка (практика 6 часов)**

Практика (6 часов). Выполнение идеомоторных упражнений с музыкальным сопровождением под руководством педагога (аутотренинг). Выполнение акробатических упражнений (кувырки, колесо, группировка и т.д.) с использованием идеомоторных упражнений с целью развития смелости.

#### **Раздел 6. Контрольно-передовые испытания (теория 1 час, практика 3 часа)**

*Теория (1 час).* Нормативы по ОФП, СФП. Техничко-тактические упражнения. Терминология.

*Практика (3 часа).* Сдача нормативов по ОФП, СФП (*Приложение 2*). Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз. Поднимание туловища из положения, лежа на спине с фиксированными стопами (выполняются максимальное количество раз за 30 секунд). Выполнение упражнений специальной физической подготовки – «забегания на «борцовском мосту» из исходного положения - упор головой в ковер.

#### **Раздел 7. Врачебный контроль (практика 4 часа)**

*Практика (4 часа).* Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной систем), органов зрения, слуха, вестибулярного аппарата.

### **Содержание программы**

#### **3 год обучения**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка (теория 6 часов)**

*Теория (6 часов).* Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Режим тренировки обучающегося. Условия, обеспечивающие успешность в занятии. Отличительные особенности различных видов единоборства. Разнообразие техник единоборства. Распорядок дня спортсмена. Недельный режим тренировки. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, перенапряжении, перетренированности. Приемы самозащиты. Планирование учебно-тренировочного процесса на учебный год. Методические основы учебно-тренировочного занятия. Техника и методика тренировочных занятий. Техника и методика идеомоторных

упражнений в предстартовом состоянии. Правила соревнований, их организация. Врачебный контроль, самоконтроль на занятиях самбо. Антропометрические измерения физического развития спортсмена. Измерения частоты сердечных сокращений. Массаж. Последовательность массажных приемов. Массаж при спортивных травмах.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (теория 6 часов, практика 32 часа)**

*Теория* Динамика тренировочных нагрузок в различные периоды годичного цикла. Типичные ошибки при выполнении упражнений ОФП. Физические возможности и функциональное состояние спортсмена при выполнении упражнений ОФП.

*Практика* Упражнения для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, ловкости - челночный бег 3x10 м, эстафета, выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км, силы - подтягивания на перекладине, лазанье по канату, отжимание на брусьях, гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, шпагаты, мостик гимнастический.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

*Теория* Анализ недостатков подготовленности и пути повышения спортивного мастерства при выполнении упражнений СФП.

*Практика* Упражнения для развития специальных физических качеств: силы - выполнение приемов на более тяжелых партнерах, быстроты - проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выносливости - проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнять приемы длительное время (1-2 минуты), гибкости - проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой, ловкости - выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

## **Раздел 4. Изучение и совершенствование техники и тактики самбо**

*Теория* Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Анализ техники защитных действий. Особенности самостраховки. Особенности идеомоторных упражнений. Комбинации приемов защиты и контратаки. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.

*Практика* Броски через голову - упором стопой, упором голенью. Выведение из равновесия - рывком, толчком, вертушка. Броски через бедро - с захватом пояса, с захватом шей, боковой, обратный. Активные и пассивные защиты от болевых приёмов. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Болевые приёмы на ноги: рычагом

колена, бедра, стопы; узлом бедра; икроножной мышцы, ахиллова сухожилия. Выполнение упражнений лечебной гимнастики. Упражнения на изучение и совершенствование технических действий. Многократное повторение изученных приемов. Тактика участия в выступлениях. Участие в соревнованиях различного уровня (городских, областных). Анализ занятий, поединка.

#### **Раздел 5. Психологическая подготовка**

Последовательное выполнение идеомоторных упражнений, элементов аутотренинга. Выполнение идеомоторных упражнений в предстартовом состоянии самбистов (с тренером и самостоятельно) с целью оптимизации уровня тремора у спортсменов к началу соревнований. Выполнение аутотренинга, направленного на успокоение нервной системы после упражнений связанных с сильным возбуждением ЦНС под музыкальное сопровождение под руководством и контролем педагога. Борьба в усложненных психологических условиях. Техничко-тактические упражнения: демонстрация базовых борцовских элементов (стойки, захватов, перемещений, знание терминологии самбо) Прием самостраховки.

#### **Раздел 6. Контрольно-передовые испытания (теория 1 час, практика 3 часа).**

*Теория (1 час).* Нормативы по ОФП, СФП. Техничко-тактические упражнения. Терминология.

*Практика (3 часа).* Выполнение нормативов по ОФП, СФП (*Приложение 3*) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз. Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Упражнение специальной физической подготовленности – «забегания на «борцовском мосту» из исходного положения - упор головой в ковер.

#### **Раздел 7. Врачебный контроль (практика 4 часа)**

*Практика (4 часа).* Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной систем), органов зрения, слуха, вестибулярного аппарата.

# Содержание программы

## 4 год обучения

### 1. Теоретическая подготовка

*Теория* Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Режим тренировки обучающегося. Условия, обеспечивающие успешность в занятии. Распорядок дня спортсмена. Недельный режим тренировки. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, перенапряжении, перетренированности. Приемы самозащиты. Планирование учебно-тренировочного процесса на учебный год. Методические основы учебно-тренировочного занятия. Техника и методика тренировочных занятий. Правила соревнований, их организация. Врачебный контроль, самоконтроль на занятиях самбо. Массаж. Антропометрические измерения физического развития спортсмена: измерения частоты сердечных сокращений. Последовательность массажных приемов. Массаж при спортивных травмах.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка

*Теория* Общая физическая подготовка, направленная на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей.

*Практика* Упражнения для развития общих физических качеств: быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, бой с тенью - 5 подходов по 5 имитационных ударов, ловкости - челночный бег 3x10 м, эстафета, выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км, силы - подтягивания на перекладине, лазанье по канату, отжимание на брусьях, приседание с партнером на плечах у гимнастической стенки, гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, выполнение шпагата, мостика.

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка

*Теория* Специальная сила. Специальная выносливость. Специальная ловкость. Специальная быстрота. Специальная гибкость. Основы методики тренировки. Требования и критерии оценки при сдаче нормативов. Учет результатов в журнале фиксации «Контрольно-переводные нормативы по СФП».

*Практика* Упражнения для развития специальных физических качеств: силы - на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника, быстроты - в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами, выносливости - в поединке изменять захваты, стойки, дистанции, положения с целью предоставления отдыха

уставшим группам мышц, гибкости - увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника, махи ногами, ловкости - поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

#### **Раздел 4. Изучение и совершенствование техники и тактики**

*Теория* Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Анализ техники защитных действий. Особенности самостраховки. Особенности идеомоторных упражнений. Комбинации приемов защиты и контратаки. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований. Терминология и командный язык для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

*Практика* Броски прогибом. Броски с захватом ног - прямой, обратный, вынося ноги в сторону. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча. Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний. Болевые приёмы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперёк, ногой, обратным); ущемлением бицепса. Активные и пассивные защиты от болевых приёмов. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Болевые приёмы на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; икроножной мышцы, ахиллова сухожилия. Выполнение упражнений из лечебной гимнастики. Многократное повторение изученных приемов. Тактика участия в выступлениях. Участие в соревнованиях различного уровня (областных, межрегиональных). Участие в судействе внутриучрежденческих, городских соревнований. Наблюдение в качестве помощника педагога за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, нахождение ошибок и исправление их. Совместное проведение разминки, участие в судействе. Ведение протоколов соревнований. Самостоятельное ведение дневника учета тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях. Анализ занятий, поединка, судейства.

#### **Раздел 5. Психологическая подготовка**

*Практика* Выполнение идеомоторных упражнений, аутотренинга, идеомоторных упражнений в предстартовом состоянии самбистов (с тренером и самостоятельно) с целью оптимизации уровня тремора у спортсменов к началу соревнований. Борьба в усложненных психологических условиях. Выполнение упражнений из аутотренинга с

целью успокоения после упражнений с высоким уровнем нервно-психического напряжения. Выполнение упражнений на воспитание специальной смелости. Схватки с соперниками, менее подготовленными. Соревновательные упражнения.

#### **Раздел 6. Контрольно-передовые испытания (теория 1 час, практика 3 часа)**

*Теория (1 час).* Нормативы ОФП, СФП.

*Практика (3 часа).* Основанием для перевода из групп групп начальной подготовки по годам обучения в учебно-тренировочную групп является 50-60% выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке (*Приложение 4*). Выполнение упражнений на гибкость.

#### **Раздел 7. Врачебный контроль (практика 6 часов).**

*Практика (6 часов).* Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной систем), органов зрения, слуха, вестибулярного аппарата.

## **Содержание программы**

### **5 год обучения**

#### **1. Теоретические занятия**

*Теория* Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей в основной период. Особенности управления тренировочным процессом. Особенности спортивной деятельности. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов на протяжении сезона. Основные аспекты спортивной подготовки. Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния. Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; массаж.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

*Теория* Методические особенности развития и поддержания уровня общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годового цикла подготовки спортсменов.

*Практика* Упражнения для развития общих физических качеств: быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног, упражнения с гантелями; приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках, быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, выносливости – сгибание рук в упоре лежа, бег-400м, 800м,3000м, ловкости - акробатика(боковой переворот, сальто, рондат), челночный бег3x10м, гибкости - упражнения на мосту, с партнером, без партнера, спортивные игры - для комплексного развития качеств - футбол, регби, эстафета.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

*Теория* Методические особенности развития и поддержания уровня специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годового цикла подготовки спортсменов.

*Практика* Упражнения для развития специальных физических качеств на развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд. Упражнения для развития специальных физических качеств на развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 секунд в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут. Упражнения для развития специальных физических качеств на развитие с целью «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут. Упражнения для развития специальных физических качеств на развитие ловкости. В поединке атаковать противника

только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

#### **Раздел 4. Изучение и совершенствование техники и тактики**

*Теория* Анализ техники защитных действий. Особенности самостраховки. Особенности идеомоторных упражнений перед схваткой, поединком. Комбинации приемов защиты и контратаки. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований. Правила ведения соревнований, заполнения протоколов соревнований. Терминология и командный язык для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

*Практика* Броски через бедро - с захватом пояса, с захватом шей, боковой, обратный. Броски прогибом. Броски с захватом ног - прямой, вынося ноги в сторону. Удержания со стороны ног: с захватом рук, с захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное. Уходы от удержания со стороны ног: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой ног ногами. Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом отворотов из-под рук. Лечебная гимнастика. Многократное повторение изученных приемов. Тактика участия в выступлениях. Участие в соревнованиях различного уровня (областных, всероссийских). Совместное проведение разминки в качестве помощника педагога. Участие обучающихся в судействе. Ведение протоколов соревнований. Регистрация спортивных результатов тестирования. Анализ занятий, судейства, выступления в соревнованиях. Самостоятельное ведение дневника учета тренировочных и соревновательных нагрузок.

#### **Раздел 5. Психологическая подготовка**

*Практика* Выполнение аутотренинга под руководством педагогам с применением музыкального сопровождения с целью психологической подготовки для участия в соревнованиях, турнирах, поединках различного уровня. Выполнение идеомоторных упражнений в предстартовом состоянии самбистов (с тренером и самостоятельно) с целью оптимизации уровня тремора у спортсменов к началу соревнований. Борьба в усложненных психологических условиях. Выполнение упражнений на воспитание настойчивости: сложные по координации упражнения и приемы, силовые упражнения с около предельным весом, посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не решил поставленных задач, схватки с односторонним сопротивлением на выполнение



определенного приема или защиты, схватки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества, участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях. Выполнение упражнения на развитие решительности - схватки по заданию: с односторонним сопротивлением (в них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту), схваток в определенном положении (в положении лежа самбист вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке – другие).

#### **Раздел 6. Контрольно-передовые испытания (теория 1 час, практика 3 часа)**

*Теория (1 час).* Нормативы ОФП, СФП. Техничко-тактические упражнения.

*Практика (3 часа)* Выполнение нормативов по ОФП, СФП (*Приложение 5*) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз. Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Упражнение специальной физической подготовленности – «забегания на «борцовском мосту» из исходного положения - упор головой в ковер.

#### **Раздел 7. Врачебный контроль (практика 6 часов)**

*Практика (6 часов).* Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной систем), органов зрения, слуха, вестибулярного аппарата.

## **Содержание программы**

### **6 год обучения**

#### **1. Теоретические занятия**

*Теория* Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей в основной период. Особенности управления тренировочным процессом. Особенности спортивной деятельности. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов на протяжении сезона. Основные аспекты спортивной подготовки. Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния

спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния. Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; массаж.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

*Теория* Методические особенности развития и поддержания уровня общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годового цикла подготовки спортсменов (недельный, месячный циклы).

*Практика* Упражнения для развития общих физических качеств: быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног, упражнения с гантелями; приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках, быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, выносливости – сгибание рук в упоре лежа, бег-400м, 800м,3000м, бег со сменой темпа 3200м(400м-темп средний, 400м темп высокий и т.д.), ловкости - акробатика(боковой переворот, сальто, рондат фляк), челночный бег3х10м, гибкости - упражнения на мосту, с партнером, без партнера, спортивные игры - для комплексного развития качеств - футбол, регби, эстафета. Работа на тренажерах и с резиной.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

*Теория* Методические особенности развития и поддержания уровня специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годового цикла подготовки спортсменов(недельный ,месячный циклы).

*Практика* Упражнения для развития специальных физических качеств на развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты, снова 1 минута отдыха, затем 2 поединка по 3 мин. . Броски нескольких партнеров в максимальном темпе по 20 с (5 серий), отдых между сериями 30 секунд. Упражнения для развития специальных физических качеств на развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации

(или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 1 мин. в максимальном темпе, затем отдых 3 мин. и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще по 1 мин. до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 3 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 4-8 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут. Упражнения для развития специальных физических качеств на развитие с целью «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут. Упражнения для развития специальных физических качеств на развитие ловкости. В поединке атаковать или контратаковать противника только обозначенными тренером бросками, удержаниями, болевыми, комбинациями, повторными атаками.

#### **Раздел 4. Изучение и совершенствование техники и тактики**

*Теория* Анализ техники защитных действий. Особенности самостраховки. Особенности идеомоторных упражнений перед схваткой, поединком, перед ответственными соревнованиями. Комбинации приемов атаки, защиты и контратаки. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований. Правила ведения соревнований, заполнения протоколов соревнований. Терминология и командный язык для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Основные методы построения тренировочных циклов (недельный, месячный).

*Практика* Броски через бедро - с захватом пояса, с захватом руки головы. Зацеп изнутри от броска через спину. Боковая подсечка от противоположной боковой подсечки и в темп шагов. Бросок через спину с колен от подсечки изнутри. Броски прогибом (атака и контратака). Броски с захватом ног - прямой, вынося ноги в сторону. Боковой переворот спереди, с боку (с захватом ноги снаружи и изнутри). Удержания со стороны ног: с захватом рук, с захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное. Удержание поперек с захватом головы и пояса через ногу. Уходы от удержания со стороны ног: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой ног ногами. Уходы от удержания поперек через борцовский мост в направлении от противника с захватом пояса на спине противника и упором предплечьем в его грудь, вращением в сторону противника. Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом

отворотов из-под рук. Уходы – через борцовский мост (показал на право, ушел через левую сторону и наоборот). Лечебная гимнастика. Многократное повторение изученных приемов и связок из них (комбинации) Тактика участия в выступлениях. Участие в соревнованиях различного уровня (областных, всероссийских, первенстве России). Проведение разминки в качестве помощника педагога. Участие обучающихся в судействе городского уровня. Ведение протоколов соревнований. Регистрация спортивных результатов тестирования. Анализ занятий, судейства, выступления в соревнованиях. Работа над ошибками. Самостоятельное ведение дневника учета тренировочных и соревновательных нагрузок, фиксирование технико-тактического арсенала основных противников (спортивных).

### **Раздел 5. Психологическая подготовка**

*Практика* Выполнение аутотренинга под руководством педагога, учитывая индивидуальные психологические особенности спортсмена отдельно, с применением музыкального сопровождения с целью психологической подготовки для участия в соревнованиях, турнирах, поединках различного уровня. Выполнение идеомоторных упражнений в предстартовом состоянии самбистов (с тренером и самостоятельно) так же индивидуально подбираются упражнения и методы, с целью оптимизации уровня тремора у спортсменов к началу соревнований. Борьба в усложненных психологических условиях. Выполнение упражнений на воспитание настойчивости: сложные по координации упражнения и приемы, силовые упражнения с около предельным и предельными весами, посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не решил поставленных задач, схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты, схватки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, схватки с «неудобным противником», передвижения, выходы в определенные положения, достижение или удержание определенного преимущества, участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях. Выполнение упражнения на развитие решительности - схватки по заданию: с односторонним сопротивлением (в них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту), схваток в определенном положении (в положении лежа самбист вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке – другие). Участие в соревнованиях максимально соответственного уровня. Участие в судействе (боковым судьей) на областных соревнованиях.

### **Раздел 6. Контрольно-передовые испытания (теория 1 час, практика 3 часа)**

*Теория (1 час).* Нормативы ОФП, СФП. Техничко-тактические упражнения.

*Практика (3 часа)* Выполнение нормативов по ОФП, СФП (*Приложение 5*) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз. Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Упражнение специальной физической подготовленности – «забегания на «борцовском мосту» из исходного положения - упор головой в ковер. Упражнения с отягощениями.

## **Раздел 7. Врачебный контроль**

*Практика (6 часов).* Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой под нагрузкой, дыхательной, центральной нервной систем), органов зрения, слуха, вестибулярного аппарата.

# **Содержание программы**

## **7 год обучения**

### **1. Теоретические занятия**

*Теория* Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей в основной период. Особенности управления тренировочным процессом. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов на протяжении сезона. Основные аспекты спортивной подготовки. Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния. Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; массаж.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

*Теория* Методические особенности развития и поддержания уровня общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных

этапах годовичного цикла подготовки спортсменов (недельный, месячный и годовой циклы).

*Практика* Упражнения для развития общих физических качеств: быстроты – бег 100 м, 200 м, прыжок в длину, силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. без помощи ног, упражнения с гантелями и гирями; приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках, быстроты - подтягивания на перекладине за 30 с, сгибание рук в упоре лежа за 40 с. сгибание туловища лежа на спине за 60с; – бег 60 м, 100 м, прыжок в длину, выносливости – сгибание рук в упоре лежа, бег-400м, 800м,5000м, бег со сменой темпа 3200м(400м-темп средний, 400м темп высокий и т.д.), ловкости - акробатика(боковой переворот, сальто, рондат фляк), челночный бег3x10м, гибкости - упражнения на мосту, с партнером, без партнера, спортивные игры - для комплексного развития качеств - футбол, регби, эстафета. Работа на тренажерах и с резиной.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

*Теория* Методические особенности развития и поддержания уровня специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах подготовки спортсменов (недельный ,месячный и годовой циклы).

*Практика* Упражнения для развития специальных физических качеств на развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты, снова 1 минута отдыха, затем 2 поединка по 3 мин . Броски нескольких партнеров в максимальном темпе по 30 с (5 серий), отдых между сериями 30 секунд. Упражнения для развития специальных физических качеств на развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 1 мин. в максимальном темпе, затем отдых 2 мин. и повторения 5-6 серий, затем отдых до 10 минут и еще по 1 мин. до 6 серий. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 4 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 6-8 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут. Упражнения для развития специальных физических качеств на развитие с целью «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут. Упражнения для развития специальных физических качеств на развитие ловкости.

В поединке атаковать или контратаковать противника только обозначенными тренером бросками, удержаниями, болевыми, комбинациями, повторными атаками.

#### **Раздел 4. Изучение и совершенствование техники и тактики**

*Теория* Анализ техники защитных действий. Особенности самостраховки. Особенности идеомоторных упражнений перед схваткой, поединком, перед ответственными соревнованиями. Комбинации приемов атаки, защиты и контратаки. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований. Правила ведения соревнований, заполнения протоколов соревнований. Терминология и командный язык для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Основные методы построения тренировочных циклов (недельный, месячный и годовой).

*Практика* Броски через грудь прогибом - с захватом пояса, с захватом руки .. Боковая подсечка от противоположной боковой подсечки и в темп шагов. Задняя подсечка. Передняя подсечка. Броски прогибом( контратака от броска через бедро). Броски с захватом ног – выхват бедра снаружи. Боковой переворот спереди, с боку ( с захватом ноги снаружи и изнутри). Удержания со стороны ног: с захватом рук, с захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное. Удержание поперек с захватом головы и пояса через ногу. Уходы от удержания со стороны ног: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой ног ногами. Уходы от удержания поперек через борцовский мост, в направлении от противника с захватом пояса на спине противника и упором предплечьем в его грудь, вращением в сторону противника. Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом отворотов из-под рук. Уходы – через борцовский мост (показал на право, ушел через левую сторону и наоборот). Болевые приемы на ноги(рычаг колена ,обратная «канарейка») Болевые приемы на руки (узел плеча ногой, рычаг руки ногой ). Уходы и контратакующие действия. Лечебная гимнастика. Многократное повторение изученных приемов и связок из них (комбинации) Тактика участия в выступлениях. Участие в соревнованиях различного уровня (областных, всероссийских, первенстве и чемпионате России). Проведение разминки в качестве помощника педагога. Участие обучающихся в судействе городского уровня. Ведение протоколов соревнований. Регистрация спортивных результатов тестирования. Анализ занятий, судейства, выступления в соревнованиях. Работа над ошибками. Самостоятельное

ведение дневника учета тренировочных и соревновательных нагрузок, фиксирование технико-тактического арсенала основных противников (спортивных).

## **Раздел 5. Психологическая подготовка**

*Практика* Выполнение аутотренинга под руководством педагога, учитывая индивидуальные психологические особенности спортсмена отдельно, с применением музыкального сопровождения с целью психологической подготовки для участия в соревнованиях, турнирах, поединках различного уровня. Выполнение идеомоторных упражнений в подготовительный период и в соревновательный, в предстартовом состоянии самбистов (с тренером и самостоятельно) так же индивидуально подбираются упражнения и методы, с целью оптимизации уровня тремора у спортсменов к началу соревнований. Борьба в усложненных психологических условиях. Выполнение упражнений на воспитание настойчивости, сложные по координации упражнения и приемы, силовые упражнения с около предельным и предельными весами, посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не решил поставленных задач, схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты, схватки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, схватки с «неудобным противником», передвижения, выходы в определенные положения, достижение или удержание определенного преимущества, участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях. Выполнение упражнения на развитие решительности - схватки по заданию: с односторонним сопротивлением (в них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту), схваток в определенном положении (в положении лежа самбист вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке – другие). Участие в соревнованиях максимально соответственного уровня. Участие в судействе городского уровня и (боковым судьей) на областных соревнованиях.

## **Раздел 6. Контрольно-передовые испытания (теория 1 час, практика 3 часа)**

*Теория (1 час).* Нормативы ОФП, СФП. Техничко-тактические упражнения.

*Практика (3 часа)* Выполнение нормативов по ОФП, СФП (*Приложение 5*) Прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз. Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Упражнение специальной физической подготовленности – «забегания на «борцовском мосту» из исходного положения - упор головой



в ковер. Упражнения с отягощениями.

## **Раздел 7. Врачебный контроль (практика 6 часов)**

*Практика (6 часов).* Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой под нагрузкой, дыхательной, центральной нервной систем), органов зрения, слуха, вестибулярного аппарата.

## **Содержание программы**

### **8 год обучения**

#### **1. Судейская практика**

*Теория* Правила и организация соревнований. Правила заполнения протоколов соревнований. Судейская терминология, жестикация. Бальная система оценок. Роль бокового судьи, роль судьи-секундометриста арбитра на ковре и судьи –секретаря и на взвешивании участников соревнований.

*Практика* Участие учащихся в судействе на учрежденском и городском уровнях (судьей на взвешивании, секретарем, секундометристом, боковым судьей и арбитром на ковре). Ведение документации соревнований (протокол взвешивания, протокол хода встреч соревнований и т.д.. Регистрация спортивных результатов, тестирования. Анализ участия спортсменов на соревнованиях и собственного судейства.

#### **Раздел 2. Инструкторская практика**

*Теория* Терминология, командный язык и жестикация для построения, отдачи рапорта. Основы построения тренировочного занятия. Принципы секундирования на соревнованиях.

*Практика* Выполнение команд, жестов для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений). Проведение разминки в качестве помощника педагога. Контроль в течение всего занятия. Выполнение роли секунданта на соревнованиях.

#### **Раздел 3. Изучение и совершенствование техники и тактики**

*Теория* Анализ техники атакующих и защитных действий. Комбинации приемов атаки, защиты и контратаки. Все методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Все методы построения тренировочных циклов (недельный, месячный и годовой).

*Практика* Совершенствование тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований. В поединке атаковать или контратаковать противника только обозначенными тренером бросками, удержаниями, болевыми, комбинациями,

повторными атаками. Поединки со сменой партнеров. Броски с несколькими партнерами. Уходы и контратакующие и атакующие действия. Многократное повторение изученных приемов и связок из них (комбинации). Тактика участия в выступлениях. Участие в соревнованиях различного уровня (областных, всероссийских, первенстве и чемпионате России.. Работа над ошибками.

### *3.1 Общая физическая подготовка*

*Теория* Методические особенности развития и поддержания уровня общей выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки спортсменов (недельный, месячный и годовой циклы).

*Практика* Упражнения для развития общих физических качеств: бег -100 м, 200 м,5000 м, прыжок в длину, подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. спортивные игры - для комплексного развития качеств - футбол, регби, Работа на тренажерах , жим штанги лежа от груди, присед со штангой, становая тяга.

### *3.2 Специальная физическая подготовка*

*Теория* Методические особенности развития и поддержания уровня специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах подготовки спортсменов (недельный ,месячный и годовой циклы).

*Практика* Упражнения для развития специальных физических качеств на развитие скоростной выносливости. Выполнение бросков в течение 1 мин. в максимальном темпе, затем отдых 2 мин. и повторения 5 серий, затем отдых до 10 минут и еще по 1 мин. до 5 серий. Упражнения для развития специальных физических качеств на развитие с целью «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением обоюдной атакующими действиями (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут

### *3.3. Психологическая подготовка*

*Теория* Правила борьбы в усложненных психологических условиях. Аутотренинг в условиях подготовки спортсмена к соревнованиям. Идеомоторные упражнения в подготовительный и в соревновательный периоды.

*Практика* Выполнение аутотренинга под руководством педагога , учитывая индивидуальные психологические особенности спортсмена отдельно, с применением музыкального сопровождения с целью психологической подготовки для участия в соревнованиях, турнирах, поединках различного уровня. Выполнение идеомоторных

упражнений в подготовительный период и в соревновательный, в предстартовом состоянии самбистов (с тренером и самостоятельно) так же индивидуально подбираются упражнения и методы, с целью оптимизации уровня тремора у спортсменов к началу соревнований. Борьба в усложненных психологических условиях. Выполнение упражнений на воспитание настойчивости, сложные по координации упражнения и приемы, силовые упражнения с около предельным и предельными весами, посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не решил поставленных задач, схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты, схватки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, схватки с «неудобным противником», передвижения, выходы в определенные положения, достижение или удержание определенного преимущества, участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях. Выполнение упражнения на развитие решительности - схватки по заданию: с односторонним сопротивлением (в них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту), схваток в определенном положении (в положении лежа самбист вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке – другие). Участие в соревнованиях максимально соответственного уровня. Участие в судействе городского уровня и (боковым судьей) на областных соревнованиях.

#### **Раздел 4. Контрольно-передовые испытания**

*Теория* Нормативы по О.Ф.П. и СФП. Техничко-тактические упражнения.

*Практика* Выполнение нормативов по О.Ф.П. и СФП (*Приложение 5*). Бег на 5000м. Жим штанги лежа, присед со штангой, становая тяга упражнения с гирями. Упражнение специальной физической подготовленности – «забегания на «борцовском мосту» из исходного положения - упор головой в ковер.

#### **Раздел 5. Врачебный контроль (практика 6 часов)**

*Практика (6 часов)*. Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой под нагрузкой, дыхательной, центральной нервной систем), органов зрения, слуха, вестибулярного аппарата.

## **Методическое обеспечение**

### **Психологическая подготовка**

Упражнения на развитие волевых качеств, средствами борьбы самбо.

*Решительности:* выполнение задания с ограничением времени на его выполнение.

*Настойчивость:* освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки упражнений.

Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.

*Выдержки:* не пить сырую воду после тренировки; преодоление усталости.

*Настойчивость:* освоение двигательных действий через многократное выполнение.

*Идеомоторные упражнения* (представление, продумывание вариантов схваток с различными противниками) в предстартовом состоянии самбистов (с тренером и самостоятельно), аутотренинг с целью оптимизации уровня тремора у спортсменов до начала соревнований, направленный на расслабление, успокоение после упражнений с высоким уровнем нервно-психического напряжения.

### **Нравственная подготовка**

Упражнения для развития нравственных качеств средствами борьбы.

*Трудолюбие:* поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

*Взаимопомощь:* поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

*Дисциплинированность:* выполнение строевых команд, выполнение поставленной тренером задачи, соблюдение традиций коллектива.

*Инициативность:* оказание помощи педагогу (тренеру), самостоятельная работа по освоению техники и тактики самбо, помощь менее квалифицированным обучающимся.

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности.

*Инициативность:* выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее, качественнее, чем другие.

*Честность:* выполнение требований говорить правду товарищам, педагогу (тренеру), родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок на тренировке).

*Доброжелательность:* стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке. Воспитание и развитие в себе очень важного чувства, такого как уважение к противнику.

*Дисциплинированность:* не опаздывать в учреждение, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

*Трудолюбие:* выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка тренировочного места) обязательно сопровождается положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

### **Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач работы спортивных групп по самбо является подготовка обучающихся к роли помощника педагога (тренера), инструктора и активного участия в организации и проведении учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований в качестве судьи по самбо. Решение этой задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки детей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с педагогом проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, фиксировать технико-тактическую подготовленность основных действующих противников, анализировать выступления в соревнованиях.

### **Современные образовательные технологии**

*Здоровьесберегающие технологии:*

- медико-гигиенические технологии;
- оздоровительные технологии;
- технология обучения и воспитания культуры здоровья;
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

На занятиях осуществляется разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни. В обязательном порядке проводится инструктаж детей по вопросам техники безопасности.

Компетентностно-ориентированные технологии:

- обучение в сотрудничестве;
- индивидуальный и дифференцированный подход к обучению;
- технологии коллективной творческой деятельности;
- игровые технологии.

Информационные технологии:

- поиск информации в Интернет, библиотеке как самостоятельная работа обучающихся;
- использование информационного материала педагогом в процессе объяснения новой темы занятия.

Для достижения поставленной в данной программе цели и получения ожидаемого результата на занятиях по программе «Единоборство (самбо)» применяются две группы **методов физического воспитания:**

*1) специфические*

- метод строго регламентирующие упражнения:
  - метод обучения двигательным действиям;
  - методы воспитания физического качества (стандартно/переменно-интервальные упражнения, стандартно/переменно-непрерывные упражнения);
- игровой метод – обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков - на основе содержания, условий и правил игры;
- соревновательный метод – стимулирование максимального проявления двигательных способностей и выявление уровня их развития, содействие воспитанию волевых качеств, обеспечение максимальной физической нагрузки;

*2) общепедагогические методы включают в себя:*

- словесные методы: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, команды, указания;
- методы наглядного воздействия: непосредственная и опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации

*Применяются общеметодические и специфические принципы:*

- общеметодические:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- специфические:
  - принцип непрерывности процесса физического воспитания;
  - принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
  - принцип постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий;
  - принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок;

Оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач программы.

На занятиях педагог применяет **комплекс разнообразных педагогических методов**, в частности по классификации Ю.К. Бабанского:

1. Методы стимулирования и мотивации учения:

- методы формирования интереса к учению,
- методы формирования долга и ответственности в учении.

2. Методы организации и осуществления учебных действий и операций

- *словесный метод* - играет важную роль в развитии умственной деятельности обучающихся;
- *метод иллюстративной наглядности* - не должно быть пассивное созерцание обучающимся предложенного для освоения материала, педагогу необходимо выяснить, понятно ли обучающимся увиденное, понравилось или нет и почему, либо разобраться в увиденном;
- *концентрический метод* - педагог, по мере усвоения определенных движений, упражнений, вновь возвращается к ним, но уже используя все более сложные упражнения и задания;
- *метод показа* - предполагает, что прежде, чем приступить к разучиванию нового, материала, педагог предваряет его своим точным показом; в демонстрации педагога движение выглядит в законченном виде, и обучающиеся сразу видят конкретное выполнение движений, техники, что будит воображение;
- *музыкальное сопровождение, как методический прием* - умелый подход к правильному подбору музыкального материала для проведения аутотренинга во время динамических пауз, при подготовке к соревнованиям спортсмена (самбиста) с первых занятий исключает формальный подход обучающихся занятиям (правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем обучающиеся проявляют в соревнованиях, турнирах,

поединках);

- *импровизационный метод* - данный метод помогает обучающемуся постепенно раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность в выполнении движений, при подготовке к соревнованиям, поединкам, турнирам;

- *игровой метод* - в процессе игровых действий у обучающихся формируются волевые качества, приобретается опыт поведения и ориентировки, совершенствуются физические, двигательные умения и навыки;

### 3. Методы контроля и самоконтроля

#### **Работа с родителями**

*Формы работы с родителями:*

- профессиональная помощь родителям, сотрудничество педагога и родителей в воспитании обучающихся;
- знакомство родителей с методической литературой по вопросам воспитания обучающихся на занятиях, их поведения и отношения к занятиям;
- открытые занятия;
- родительские собрания (два раза в год проводятся встречи с родителями, организуются показательные выступления обучающихся);
- индивидуальные беседы с родителями;
- совместные творческие дела (дни здоровья, тематические вечера);
- участие родителей вместе с обучающимися в праздниках студии, Центра.

#### **Работа с одаренными детьми**

Особое место занимает индивидуальная работа с одаренными детьми. Она позволяет развиваться обучающимся, идти дальше, опережающим рамки данной программы (постановка индивидуальных заданий, поединков, возможность самостоятельного проведения элементов занятий с группами более младшего возраста, инструкторская и судейская практика).

#### **Взаимодействие программы «Единоборство (самбо)» с другими учебно-образовательными программами Учреждения**

Данная программа взаимодействует с программами физкультурно-спортивной направленности посредством организации и проведения спортивных массовых и внеклассных мероприятий. Практический выход реализации программы – участие учащихся в соревнованиях, чемпионатах, первенствах различного уровня.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение



теоретических знаний, практических умений и навыков.

На теоретических занятиях обучающиеся получают знания физической культуры, физиологии и биомеханики физических упражнений, гигиене, методике обучения и тренировке в необходимом объеме. Изучение теоретического материала программы осуществляется посредством закрепления материала практическими заданиями и упражнениями.

Практические занятия состоят из разделов общая и специальная физическая подготовка, изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, психологическая подготовка. Практические занятия проводятся в форме групповых и индивидуальных начальных и учебно-тренировочных занятий по общепринятой методике в спортивном зале. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения, элементы лечебной гимнастики, акробатики, различных видов единоборства (бокс, борьба корэш, тхэквондо, дзю-до и др.) и других видов спорта.

Занятия по разделу «Общая физическая подготовка» направлены на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей.

Занятия по разделу «Специальная физическая подготовка» направлены на развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости) применительно специализации борьбы самбо. Специальная сила - это способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии. Специальная выносливость - способность самбиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Специальная быстрота - это способность самбиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений. Специальная ловкость - это способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов. Специальная гибкость - это способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Занятия по разделу «Техническая и тактическая подготовка» включают овладение спортивной специализацией по программе «Единоборство (самбо)». Техническая подготовка обучающихся на начальном этапе изучения борьбы самбо включает в себя следующие приёмы: броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на

пятке, броски подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри, броски зацепом стопой - снаружи, изнутри, броски через голову - упором стопой, упором голенью, выведение из равновесия - рывком, толчком, вертушка, броски через бедро - с захватом пояса, с захватом шей, боковой, обратный, броски прогибом, броски с захватом ног - прямой, обратный, вынося ноги в сторону, боковые перевороты спереди, сбоку с захватом ноги снаружи и изнутри, активные и пассивные защиты от изученных бросков, удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча, уходы и пассивные защиты от изученных удержаний, болевые приёмы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперёк, ногой, обратным); ущемлением бицепса, активные и пассивные защиты от болевых приёмов, активные и пассивные защиты от переворачивания, болевые приёмы на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; икроножной мышцы, ахиллова сухожилия и уходы от них, а также болевые контрприёмы.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Предложенные игровые задания позволяют на хорошем эмоциональном уровне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой: взаиморасположений, дистанций, захватов, упоров, освобождений от них, способов, ритма и направления передвижений, комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Раздел «Психологическая подготовка» - процесс совершенствования мастерства спортсмена в психологическом плане. В общей системе подготовки самбиста все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики. Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Раздел программы «Контрольно-переводные испытания» проводятся в соответствии с учебным планом-графиком и контрольно-переводными нормативами.

Во время организации и проведения учебно-тренировочных занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер предупреждению и профилактики травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий,

оборудованию и спортивному инвентарю.

**Дидактическое обеспечение программы:** схемы «Различные виды технических приемов», схемы «Постановки тела, рук и ног в поединке», алгоритмические схемы «Техника и тактика обучения и совершенствования борьбы самбо».

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности по самбо.

**Материально-техническое обеспечение**

Для решения задач, поставленных в программе необходимо следующее:

- Спортивный зал, с оснащением для занятий по самбо (борцовский ковер);
- перекладина, шведская стенка, спортивные лавки, брусья; тренажеры, резина;
- спортивная форма (куртка, шорты, борцовки).

Занятия должны проводиться в зале с хорошим освещением, соответствующем СанПиН. Помещение должно проветриваться перед занятиями и во время динамических пауз.

Только при наличии всего необходимого в объединении работа обучающимся будет интересна и значима, улучшится качество преподавания предмета и посещаемость обучающихся.

## Список используемой литературы

### Нормативно-правовая литература

1. Концепцией развития дополнительного образования детей.
2. Приказ ГОСКОМСПОРТА РФ от 28.06.2001 N 390 Об утверждении типового плана проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ И УОР).
3. Письмо Министерства образования и науки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

### Нормативно-управленческая (программно-методическая) литература

1. Ермолаева Т. И. Дополнительная образовательная программа в системе дополнительного образования детей, - Самара, 2004
2. Современное программно-методическое обеспечение учреждения дополнительного образования детей. Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников учреждений дополнительного образования детей / Автор-составитель: Т.И. Ермолаева – Самара: СДДЮТ, 2008 -76 с.

Абзалов, Р.А. Теория физической культуры / РАА. - Казань, 2002

Белоусов С.Г. Тенденции развития современных боевых единоборств (к концепции правил). Материалы, стр. 143-155.

В. Волков. «Тренеру о подростке». – М.: Фис, 1973

Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - Киев “Здоровье”, 1981 -207с.

Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культ. - М., 1988

Гужаловский А.А. «Физическая подготовка школьника». – Челябинск: Южно-Уральское издательство, 1980

Журнал Цигун и Спорт №5-6 за 1992 год и №1-3 за 1993 год

Зезюлин Ф.М. САМБО: - метод. пособие – Владимир: 2006 - 180 с., ил.

История физической культуры. Учебник для техникумов физической культуры/Под общей ред. В.В. Столбова. - М.: ФиС, 1984- с.113-218.

История физической культуры. Учебник для техникумов физической культуры/Под общей ред. В.В. Столбова. - М.: ФиС, 1984- с.113-218.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М., 1998

Маслов А. Ушу // Маслов А.А. Китай: колокольца в пыли. Странствия мага и

Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 1999

Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии. - М.: Физкультура и спорт, 1989 -94с.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. - М., 1991

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя/Под ред. В. И. Ляха. - М., 1997

Малаховский В.Д. Бросок памяти. – СПб : 2004 -200с.,ил.

Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л.Б.Кофмана- М., 1998

Общая и спортивная психология. Учебник для высших физкультурных учебных заведений. Под ред. Г.Д. Бабушкина. Омск: СибГУФК, - 2004- 400с.

Определение физической подготовленности школьников/ Под ред. Б. В. Сермеева. - М., 1973

Ощепков В.С., Памяти преподавателя ГЦИФК. Материалы, 2006-стр. 13-21.

Пирогов, И. Оздоровительное дыхание / И Пирогов. - М.: РИПОКЛАС-СА, 2000

Программа «Физическая культура. Спортивные кружки и секции». – М.: Фис, 1984

Рудман Д.Л. САМозащита Без Оружия.- 2003-208 с.,ил.

Смами Шиванада. Йога и сила мысли / Смами Шиванада. - СПб., 2000

Спортивная борьба: Учеб.пособие для техникумов и ин-тов физ.культуры / Под ред. Г.С.Туманяна,- М.; Физкультура и спорт, 1985 -144с.

*Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей*

Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977 -С . 5-10.

Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985

Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010

Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе.

Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001

Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009

Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984 -102с.

Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986 -158с.

Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986

- Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки.
- Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп.  
- М.: Физкультура и спорт, 2002
- Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996
- Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Файр-пресс", 2004

## Календарно-тематический план

Название образовательной программы «Единоеборство (самбо)»

Вид программы авторская

Срок реализации 8 лет

Количество часов на первый, второй года обучения по 72 часа, на третий, четвертый, пятый, шестой по 108 часов, на седьмой, восьмой года обучения по 144 часа

## 1 год обучения (72 часа)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Особенности управления тренировочным процессом, спортивной деятельности.	2
2.	Основные аспекты спортивной подготовки.	2
3.	Врачебный контроль. Антропометрические измерения физического развития спортсмена.	2
4.	Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью.	2
5.	Упражнения на развитие силовых способностей.	2
6.	Упражнения на развитие силовых способностей.	2
7.	Упражнения на развитие быстроты.	2
8.	Упражнения на развитие выносливости.	2
9.	Упражнения на развитие быстроты.	2
10.	Упражнения на развитие выносливости.	2
11.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя, правосторонняя).	2
12.	Передвижение в стойках.	2
13.	Партер: удержание.	2
14.	Бросок ногами. Задняя подножка.	2
15.	Бросок ногами. Передняя подножка.	2
16.	Бросок туловищем через бедро.	2
17.	Бросок руками. Выведение из равновесия рывком.	2
	Бросок руками. Выведение из равновесия толчком.	2
18.	Тактика поведения поединка.	2
19.	Тактика участия в соревнованиях	2
20.	Анализ поединка, соревнований.	2
21.	Участие в соревнованиях различного уровня (областных, всероссийских).	2
22.	Идеомоторные упражнения.	2
23.	Схватки с соперниками. Соревновательные упражнения.	2
24.	настойчивости: сложные по координации упражнения и приемы, силовые упражнения с около предельным весом.	2
25.	Выполнение упражнений на воспитание	2
26.	Выполнение упражнений на воспитание настойчивости	2
27.	Нормативы по ОФП, СФП.	2
28.	Упражнения на развитие силовых способностей.	2
29.	Упражнения на развитие быстроты.	2
30.	Упражнение на развитие гибкости.	2
31.	Упражнения на развитие ловкости.	2
32.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя, правосторонняя).	2
33.	Передвижение в стойках.	2
34.	Партер: удержание.	2
35.	Контрольно-переводные испытания по самбо.	2
36.	Контрольно-переводные испытания по самбо.	2
	Итого:	72

**2 год обучения (72 часа)**

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Вводное занятие. Особенности управления тренировочным процессом, спортивной деятельности.	2
2.	Основные аспекты спортивной подготовки.	2
3.	Врачебный контроль. Антропометрические измерения физического развития спортсмена.	2
4.	Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью.	2
5.	Упражнения на развитие силовых способностей.	2
6.	Упражнения на развитие силовых способностей.	2
7.	Упражнения на развитие быстроты.	2
8.	Упражнение на развитие гибкости.	2
9.	Упражнения на развитие ловкости.	2
10.	Упражнения на развитие выносливости.	2
11.	Упражнения на развитие выносливости.	2
12.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя, правосторонняя).	2
13.	Передвижение в стойках.	2
14.	Партер: удержание.	2
15.	Бросок ногами. Задняя подножка.	2
16.	Бросок ногами. Передняя подножка.	2
17.	Бросок туловищем через бедро.	2
18.	Бросок руками. Выведение из равновесия рывком.	2
19.	Бросок руками. Выведение из равновесия толчком.	2
20.	Тактика поведения поединка.	2
21.	Тактика участия в соревнованиях	2
22.	Анализ поединка, соревнований.	2
23.	Участие в соревнованиях различного уровня (областных, всероссийских).	2
24.	Самостоятельное ведение дневника учета тренировочных и соревновательных нагрузок,	2
25.	Идеомоторные упражнения.	2
26.	Схватки с соперниками. Соревновательные упражнения.	2
27.	настойчивости: сложные по координации упражнения и приемы, силовые упражнения с около предельным весом.	2
28.	Выполнение упражнений на воспитание	2
29.	Выполнение упражнений на воспитание настойчивости	2
30.	Нормативы по ОФП, СФП.	2
31.	Упражнения на развитие силовых способностей.	2
32.	Упражнения на развитие быстроты.	2
33.	Передвижение в стойках.	2
34.	Партер: удержание.	2
35.	Контрольно-переводные испытания по самбо.	2
36.	Контрольно-переводные испытания по самбо.	2
	Итого:	72

**3 год обучения (108 часов)**

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Вводное занятие. Особенности управления тренировочным процессом, спортивной деятельности.	3
2.	Основные аспекты спортивной подготовки.	3
3.	Врачебный контроль. Антропометрические измерения физического развития спортсмена.	3
4.	Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью.	3



5.	Упражнения на развитие силовых способностей.	3
6.	Упражнения на развитие силовых способностей.	3
7.	Упражнения на развитие быстроты.	3
8.	Упражнение на развитие гибкости.	3
9.	Упражнения на развитие ловкости.	3
10.	Упражнения на развитие выносливости.	3
11.	Упражнения на развитие быстроты.	3
12.	Упражнения на развитие выносливости.	3
13.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя, правосторонняя).	3
14.	Передвижение в стойках.	3
15.	Партер: удержание.	3
16.	Бросок ногами. Задняя подножка.	3
17.	Бросок ногами. Передняя подножка.	3
18.	Бросок туловищем через бедро.	3
19.	Бросок руками. Выведение из равновесия рывком.	3
20.	Бросок руками. Выведение из равновесия толчком.	3
21.	Тактика поведения поединка.	3
22.	Тактика участия в соревнованиях	3
23.	Анализ поединка, соревнований.	3
24.	Участие в соревнованиях различного уровня (областных, всероссийских).	3
25.	Самостоятельное ведение дневника учета тренировочных и соревновательных нагрузок,	3
26.	Идеомоторные упражнения.	3
27.	Схватки с соперниками. Соревновательные упражнения.	3
28.	настойчивости: сложные по координации упражнения и приемы, силовые упражнения с около предельным весом.	3
29.	Выполнение упражнений на воспитание	3
30.	Выполнение упражнений на воспитание настойчивости	3
31.	Нормативы по ОФП, СФП.	3
32.	Упражнения на развитие силовых способностей.	3
33.	Упражнения на развитие быстроты.	3
34.	Передвижение в стойках.	3
35.	Партер: удержание.	3
36.	Контрольно-переводные испытания по самбо.	3
	Итого:	108

#### 4 год обучения (108 часов)

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Вводное занятие. Особенности управления тренировочным процессом, спортивной деятельности.	3
2.	Основные аспекты спортивной подготовки.	3
3.	Врачебный контроль. Антропометрические измерения физического развития спортсмена.	3
4.	Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью.	3
5.	Упражнения на развитие силовых способностей.	3
6.	Упражнения на развитие силовых способностей.	3
7.	Упражнения на развитие быстроты.	3
8.	Упражнение на развитие гибкости.	3
9.	Упражнения на развитие ловкости.	3
10.	Упражнения на развитие выносливости.	3
11.	Упражнения на развитие быстроты.	3
12.	Упражнения на развитие выносливости.	3
13.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя, правосторонняя).	3
14.	Передвижение в стойках.	3

15.	Партер: удержание.	3
16.	Бросок ногами. Задняя подножка.	3
17.	Бросок ногами. Передняя подножка.	3
18.	Бросок туловищем через бедро.	3
19.	Бросок руками. Выведение из равновесия рывком.	3
20.	Бросок руками. Выведение из равновесия толчком.	3
21.	Тактика поведения поединка.	3
22.	Тактика участия в соревнованиях	3
23.	Анализ поединка, соревнований.	3
24.	Участие в соревнованиях различного уровня (областных, всероссийских).	3
25.	Самостоятельное ведение дневника учета тренировочных и соревновательных нагрузок,	3
26.	Идеомоторные упражнения.	3
27.	Схватки с соперниками. Соревновательные упражнения.	3
28.	настойчивости: сложные по координации упражнения и приемы, силовые упражнения с около предельным весом.	3
29.	Выполнение упражнений на воспитание	3
30.	Выполнение упражнений на воспитание настойчивости	3
31.	Нормативы по ОФП, СФП.	3
32.	Упражнения на развитие силовых способностей.	3
33.	Упражнения на развитие быстроты.	3
34.	Передвижение в стойках.	3
35.	Партер: удержание.	3
36.	Контрольно-переводные испытания по самбо.	3
	Итого:	108

#### 5 год обучения (108 часов)

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Вводное занятие. Особенности управления тренировочным процессом, спортивной деятельности.	3
2.	Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов на протяжении сезона. Основные аспекты спортивной подготовки.	3
3.	Врачебный контроль. Антропометрические измерения физического развития спортсмена.	3
4.	Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью.	3
5.	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.	3
6.	Упражнения на развитие силовых способностей.	3
7.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя, правосторонняя).	3
8.	Передвижение в стойках.	3
9.	Партер: удержание.	3
10.	Бросок ногами. Задняя подножка.	3
11.	Бросок ногами. Передняя подножка.	3
12.	Бросок туловищем через бедро.	3
13.	Бросок руками. Выведение из равновесия рывком.	3
14.	Бросок руками. Выведение из равновесия толчком.	3
15.	Тактика поведения поединка.	3
16.	Тактика участия в соревнованиях	3
17.	Анализ поединка, соревнований.	3
18.	Участие в соревнованиях различного уровня (областных, всероссийских).	3
19.	Участие в судействе внутриучрежденческих, городских соревнований.	3
20.	Совместное проведение разминки в качестве помощника педагога.	3
21.	Соревновательные упражнения.	3
22.	Выполнение упражнений на воспитание настойчивости	3

23.	Схватки с соперниками	3
24.	Самостоятельное ведение дневника учета тренировочных и соревновательных нагрузок,	3
25.	Выполнение упражнений на воспитание настойчивости	3
26.	Нормативы по ОФП, СФП.	3
27.	Упражнения на развитие ловкости.	3
28.	Упражнения на развитие выносливости.	3
29.	Игра в регби с набивным мячом. Подвороты с резиновым тренажером.	3
30.	Упражнения на развитие быстроты.	3
31.	Упражнения на развитие выносливости.	3
32.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя, правосторонняя).	3
33.	Передвижение в стойках.	3
34.	Партер: удержание.	3
35.	Контрольно-переводные испытания по самбо.	3
36.	Контрольно-переводные испытания по самбо.	3
	Итого:	108

**6 год обучения (108 часов)**

<i>№ n/n</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Вводное занятие. Особенности управления тренировочным процессом, спортивной деятельности.	3
2.	Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов на протяжении сезона. Основные аспекты спортивной подготовки.	3
3.	Врачебный контроль. Антропометрические измерения физического развития спортсмена.	3
4.	Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью.	3
5.	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.	3
6.	Упражнения на развитие силовых способностей.	3
7.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя, правосторонняя).	3
8.	Передвижение в стойках.	3
9.	Партер: удержание.	3
10.	Бросок ногами. Задняя подножка.	3
11.	Бросок ногами. Передняя подножка.	3
12.	Бросок туловищем через бедро.	3
13.	Бросок руками. Выведение из равновесия рывком.	3
14.	Бросок руками. Выведение из равновесия толчком.	3
15.	Тактика поведения поединка.	3
16.	Тактика участия в соревнованиях	3
17.	Анализ поединка, соревнований.	3
18.	Участие в соревнованиях различного уровня (областных, всероссийских).	3
19.	Участие в судействе внутриучрежденческих, городских соревнований.	3
20.	Совместное проведение разминки в качестве помощника педагога.	3
21.	Соревновательные упражнения.	3
22.	Выполнение упражнений на воспитание настойчивости	3
23.	Схватки с соперниками	3
24.	Самостоятельное ведение дневника учета тренировочных и соревновательных нагрузок,	3
25.	Выполнение упражнений на воспитание настойчивости	3
26.	Нормативы по ОФП, СФП.	3
27.	Упражнения на развитие силовых способностей.	3
28.	Упражнения на развитие быстроты.	3
29.	Упражнение на развитие гибкости.	3
30.	Упражнения на развитие быстроты.	3

31.	Упражнения на развитие выносливости.	3
32.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя, правосторонняя).	3
33.	Передвижение в стойках.	3
34.	Партер: удержание.	3
35.	Контрольно-переводные испытания по самбо.	3
36.	Контрольно-переводные испытания по самбо.	3
	Итого:	108

**7 год обучения (144 часа)**

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Вводное занятие. Особенности управления тренировочным процессом, спортивной деятельности.	4
2.	Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов на протяжении сезона. Основные аспекты спортивной подготовки.	4
3.	Врачебный контроль. Антропометрические измерения физического развития спортсмена.	4
4.	Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью.	4
5.	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.	4
6.	Упражнения на развитие силовых способностей.	4
7.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя, правосторонняя).	4
8.	Передвижение в стойках.	4
9.	Партер: удержание.	4
10.	Бросок ногами. Задняя подножка.	4
11.	Бросок ногами. Передняя подножка.	4
12.	Бросок туловищем через бедро.	4
13.	Бросок руками. Выведение из равновесия рывком.	4
14.	Бросок руками. Выведение из равновесия толчком.	4
15.	Тактика поведения поединка.	4
16.	Тактика участия в соревнованиях	4
17.	Анализ поединка, соревнований.	4
18.	Участие в соревнованиях различного уровня (областных, всероссийских).	4
19.	Участие в судействе внутриучрежденческих, городских соревнований.	4
20.	Совместное проведение разминки в качестве помощника педагога.	4
21.	Соревновательные упражнения.	4
22.	Выполнение упражнений на воспитание настойчивости	4
23.	Схватки с соперниками	4
24.	Самостоятельное ведение дневника учета тренировочных и соревновательных нагрузок,	4
25.	Выполнение упражнений на воспитание настойчивости	4
26.	Нормативы по ОФП, СФП.	4
27.	Упражнения на развитие силовых способностей.	4
28.	Упражнения на развитие быстроты.	4
29.	Упражнение на развитие гибкости.	4
30.	Упражнения на развитие быстроты.	4
31.	Упражнения на развитие выносливости.	4
32.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя, правосторонняя).	4
33.	Передвижение в стойках.	4
34.	Партер: удержание.	4
35.	Контрольно-переводные испытания по самбо.	4
36.	Контрольно-переводные испытания по самбо.	4
	Итого:	144

### 8 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1.	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.	4
2.	Упражнения на развитие силовых способностей.	4
3.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя, правосторонняя).	4
4.	Передвижение в стойках.	4
5.	Партер: удержание.	4
6.	Бросок ногами. Задняя подножка.	4
7.	Бросок ногами. Передняя подножка.	4
8.	Бросок туловищем через бедро.	4
9.	Бросок руками. Выведение из равновесия рывком.	4
10.	Бросок руками. Выведение из равновесия толчком.	4
11.	Тактика поведения поединка.	4
12.	Тактика участия в соревнованиях	4
13.	Анализ поединка, соревнований.	4
14.	Участие в соревнованиях различного уровня (областных, всероссийских).	4
15.	Участие в судействе внутриучрежденческих, городских соревнований.	4
16.	Совместное проведение разминки в качестве помощника педагога.	4
17.	Соревновательные упражнения.	4
18.	Выполнение упражнений на воспитание настойчивости	4
19.	Схватки с соперниками	4
20.	Самостоятельное ведение дневника учета тренировочных и соревновательных нагрузок,	4
21.	Выполнение упражнений на воспитание настойчивости	4
22.	Нормативы по ОФП, СФП.	4
23.	Упражнения на развитие силовых способностей.	4
24.	Упражнения на развитие быстроты.	4
25.	Упражнение на развитие гибкости.	4
26.	Упражнения на развитие ловкости.	4
27.	Упражнения на развитие выносливости.	4
28.	Игра в регби с набивным мячом. Подвороты с резиновым тренажером.	4
29.	Упражнения на развитие быстроты.	4
30.	Упражнения на развитие выносливости.	4
31.	Основные стойки: фронтальная, боковая (левосторонняя, правосторонняя).	4
32.	Передвижение в стойках.	4
33.	Партер: удержание.	4
34.	Партер: удержание	4
35.	Контрольно-переводные испытания по самбо.	4
36.	Контрольно-переводные испытания по самбо.	4
	Итого:	144