

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА С.В. СУВОРОВА С. ТЕНГИНКА
ТУАПСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Принята на заседании
педагогического/методического совета
МБОУ СОШ №18 им. С.В. Суворова
с. Тенгинка
от « 30 » августа 2025 г.
Протокол № 1

М.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №18 им. С.В. Суворова
с. Тенгинка

А.В. Андреев

Приказ от « 01 » сентября 2025 г. № 244-ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
ЮНЫЙ САМБИСТ

(наименование объединения)

Уровень программы: ознакомительный

(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (72 часа)

(общее количество часов)

Возрастная категория: от 11 до 15 лет

Форма обучения: очная

(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная

(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется: на бюджетной основе

(на бюджетной/внебюджетной основе))

ID №: #67823

Автор-составитель:

Чижигов Данил Сергеевич

педагог дополнительного образования

(Ф.И.О. и должность разработчика)

с. Тенгинка, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цель и задачи программы.	11
1.3.	Содержание программы.	13
1.4.	Планируемые результаты.	18
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	20
2.1.	Календарный учебный график.	20
2.2.	Условия реализации программы.	38
2.3.	Формы аттестации.	39
2.4.	Оценочные материалы.	39
2.5.	Методические материалы.	40
2.6.	Краткий словарь терминов самбо	43
2.7.	Список литературы.	46

Нормативно-правовое обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Точный пас» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 28.02.2025 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 21.04.2025 № 86-ФЗ «О внесении изменений в статьи 3 и 47 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (вступает в силу с 1 сентября 2025 г.);
- Федеральный закон от 28.12.2024 №543-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (редакция от 28.12.2024, вступил в силу с 1 апреля 2025 г.);
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (редакция от 22.06.2024 г.);
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
- Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года;
- Распоряжение правительства РФ от 21.01.2021г. №122-р «О плане мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Изменения, которые вносятся в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденные распоряжением правительства от 01.07.2025 года № 1745-р;
- Национальный проект «Молодёжь и дети», утвержденный Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу

до 2036 года»;

- Федеральный проект «Всё лучшее детям», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13 декабря 2024 года № 883 «Об утверждении методики расчёта показателей проекта государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» и федерального проекта «Все лучшее детям» национального проекта «Молодежь и дети»;

- Паспорт национального проекта "Молодежь и дети" (в рамках федерального проекта "Все лучшее детям");

- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации № 145 от 28 февраля 2024 г.;

- Концепция развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;

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

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

- Приказ министерства просвещения РФ от 23.08.2022г. №758 «Об утверждении плана основных мероприятий Министерства просвещения РФ по проведению в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 г. № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2;

- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных

направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные протоколом заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 г.;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

- Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенная готовность», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

Устав Учреждения.

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем,
содержание, планируемые результаты.
1. Пояснительная записка.**

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в целях привлечения подростков к систематическим занятиям спортом для укрепления здоровья и формирования у них определённых ценностных ориентаций.

Актуальность.

Несмотря на новейшие веяния, самбо посещают и юноши, и девушки, хотя этот вид спорта считается сугубо мужским. Самбо даёт современным мальчишкам возможность почувствовать уверенными в своих силах, учит контролировать свои эмоции, а значит быть настоящими мужчинами. Человек, обладающий чувством собственного достоинства, с уважением относится к окружающим, не проявляет немотивированную агрессию.

Дети, занимающиеся спортом меньше подвержены дурным влияниям, имеют чёткое представление о здоровом образе жизни, соблюдают режим и это способствует более лёгкому перенесению ими проблем подросткового периода, что является актуальным в настоящее время.

Новизна.

Роль данной программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Педагогическая целесообразность.

Традиции самбо и спорта в целом способствуют формированию у детей определённых ценностных ориентаций: в пространстве, времени, силе, нагрузке и т. д. Приобретение навыков и умений анализировать свои действия и действия противника являются педагогически целесообразным.

Отличительные особенности.

Педагогами были изучены подобные программы, находящиеся в свободном доступе сети Интернет:

1. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005;
2. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма

«ЛИКА», 2004г. Основная задача состоит в подготовке к профессиональной деятельности – это подготовка спортсменов для Российских сборных команд.

Отличительной особенностью данной общеобразовательной общеразвивающей программы является формирование у подростков определённых ценностных ориентаций, привлечение их к систематическим занятиям спортом для укрепления здоровья. Первые три года обучение проходит на базе МБОУ СОШ №18 им С.В. Суворова с.Тенгинка, последующие по желанию учащихся и родителей, а также рекомендаций педагога проходят на базе спортивной школы.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» разработана для юношей и девушек в возрасте от 11 до 15 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Состав групп постоянный, разновозрастный. Группы формируются в количестве от 20 человек.

Предварительно педагог определяет уровень физической подготовленности каждого юного спортсмена по выполнению контрольных нормативов и на основании результатов, в соответствии с возрастом и сенситивными периодами развития двигательных качеств учащихся, зачисляет их в ту или иную возрастную группу:

3. 1-й год обучения - возраст учащихся 11-12 лет;
4. 2-й год обучения - возраст учащихся 12-13 лет;
5. 3-й год обучения - возраст учащихся 14 -15 лет.

На 2-ой и 3-ий год обучения могут быть зачислены учащиеся, не занимающиеся в группе 1-го года обучения, но успешно прошедшие испытания, выполнившие контрольные нормативы и испытывающие интерес к данной предметной области.

Возраст 10 лет является сравнительно спокойным и равномерным в физическом развитии детей. Изменяются пропорции тела: удлиняются ноги, уменьшается грудной показатель, т.е. происходит как бы вытягивание тела. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Окостенение скелета происходит неравномерно: к 9 - 11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, и только к 12 - 13 годам, - запястья и пясти.

При занятиях физической культурой и спортом очень важно учитывать особенности формирования скелета. Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связной аппарат легко растягивается. До 9-летнего возраста у девочек позвоночник обладает большой подвижностью, чем у мальчиков. В возрасте 9 - 10 лет мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. Однако относительные величины силы мышц (на 1 кг массы) близки к показателям взрослых людей.

В связи с этим могут широко использоваться упражнения для развития силы, связанные с преодолением собственной массы тела. Но при этом следует избегать больших по объёму и интенсивности нагрузок, так как они

приводят к значительным энергозатратам, а это может повлечь за собой общую задержку роста.

К 9 годам окончательно формируется структура легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов), и набухание слизистой при заболеваниях дыхательной системы уже не создает серьезной опасности. Частота дыханий уменьшается в 10 лет до 20 в минуту. Средняя частота пульса в 9-10 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту. Артериальное давление 10-летнего ребенка в среднем - 110/70 мм рт. ст.

Заканчивается развитие эндокринной системы, под действием гормонов происходит постепенное появление признаков полового созревания. Пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, пищеварение практически не отличается от такового у взрослых.

В 10 лет усиленно формируется и совершенствуется функция коры больших полушарий. В этом возрасте относительно быстро начинаются условно - рефлекторные связи на естественные целостные действия, и чем конкретнее действие (двигательная задача), тем доступнее упражнение и тем успешнее оно выполняется.

К существенным показателям, которые характеризуют функциональное состояние нервно-мышечной системы, относят координационные способности, способности дифференцировать пространственные, временные характеристики движения. В данном возрасте расширяются аналитические возможности. Ребенок начинает размышлять над своими поступками, которые он совершил, анализирует поступки окружающих. Однако в поведении детей 10 лет еще присутствуют игровые элементы, дети не способны долго удерживать внимание на определенном предмете или действии. Замкнутые дети тяжело в коллективе из-за отсутствия друзей, далее это может отразиться на их психическом типе характера.

Основной деятельностью, первой и важнейшей обязанностью становится учение - приобретение новых знаний, умений и навыков, накопление систематических сведений об окружающем мире, природе и обществе.

Формирование интереса к содержанию тренировочной деятельности, приобретению знаний связано с переживанием у детей 10 лет чувства удовлетворения от своих достижений. А подкрепляется это чувство одобрением, похвалой педагога, который подчёркивает каждый, даже самый маленький успех, самое маленькое продвижение вперед. Учащиеся испытывают чувство гордости, особый подъём сил, когда педагог хвалит их.

Возрастная особенность - слабость произвольного внимания. Возможности волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста ограничены. Произвольные внимания детей 10 лет требует так называемой близкой мотивации. Если у старших учащихся произвольное внимание поддерживается и при наличии далёкой мотивации (они могут заставить себя сосредоточиться на неинтересной и трудной работе ради результата, который ожидается в будущем), то ребенок 10 лет обычно

может заставить себя сосредоточенно работать лишь при наличии близкой мотивации (перспективы получить отличную отметку, заслужить похвалу тренера, лучше всех справиться с заданием и т. д.). Значительно лучше в этом возрасте развито непроизвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание тренирующихся, без всяких усилий с их стороны.

В возрасте 10 лет резко возрастает число факторов, которые в итоге могут повлиять на самооценку ребенка. Дети на все события, происходящие вокруг, имеют свою точку зрения, которую пытаются отстаивать. Кроме всего этого у них формируется мнение о собственной социальной значимости - самооценке. Она складывается благодаря развитию самосознания и обратной связи с теми из окружающих, чьим мнением они дорожат. Высокая оценка себя чаще всего бывает у детей, родители которых относятся к ним с уважением, теплотой и любовью. Однако к 10 годам у ребенка складывается новое представление о самом себе, когда самооценка утрачивает зависимость от ситуаций успеха-неуспеха, а приобретает стабильный характер. Самооценка теперь выражает отношение, в котором образ самого себя относится к идеальному Я.

Возраст 11–12 лет характеризуется относительным замедлением роста тела и более интенсивным прибавлением веса. Кости скелета в этом возрасте еще недостаточно прочны, связки суставов эластичны и растяжимы, мышцы развиты относительно слабо. Относительная слабость мышечной системы детей предрасполагает к деформации позвоночника и грудной клетки, к нарушениям нормальной осанки. У мальчиков прирост веса мышц по отношению к весу тела больше, чем у девочек, а, следовательно, и лучше развита мышечная сила. У детей 11–12 лет организм в целом развивается активнее, чем у взрослых, поэтому общее количество крови по отношению к весу тела у них больше, а также больше величины ударного и минутного объема крови по отношению к весу тела у них больше, а также больше величина ударного и минутного объема крови по отношению к единице веса тела. Однако абсолютная величина ударного и минутного объемов крови у детей и подростков значительно меньше, чем у взрослых. Сила и частота сердечных сокращений оказывается у детей больше, чем у взрослых. Так частота пульса в норме у них 77–80 ударов в 1 минуту. У детей относительно широкие отверстия сердца и просветы сосудов, в связи, с чем облегчается перемещение крови, создаются условия для большей скорости кровотока и меньшего сопротивления периферических сосудов. Артериальное давление равно в среднем 165/65 мм. рт. ст., жизненная ёмкость легких в среднем равна 1600–1800 см³, частота дыхательных движений 20–22 в/мин. При физической нагрузке пульс и дыхание значительно учащаются, ударный

объем крови и подъем максимального артериального давления меньше, чем в старшем возрасте, восстановление этих показателей до уровня покоя замедленно. Функциональные возможности организма у детей 11–12 лет невысокие. Известно, что костный аппарат у детей очень гибок и легко

поддается неблагоприятным влияниям, искривляется. Поэтому необходимы упражнения на выработку правильной осанки. Внимание у детей этого возраста очень неустойчиво. Они не умеют ни сосредотачивать, ни распределять свое внимание, легко отвлекаются от предмета, не могут сконцентрировать внимание. Искусственное возбуждение их интереса, привлекается новизной упражнений. Каждое задание выполняется 7–10 минут, а затем предлагаются новые упражнения, резко отличающиеся по характеру от предыдущего. Быстрое переключение от одного приема к другому не утомляет детей, поддерживает у них стойкий интерес к обучению.

Границы подросткового периода охватывают возраст от 11 -12 до 14-15 лет. Особое положение подросткового периода в развитии ребенка отражено в его названиях: "переходный", "переломный", "трудный", "критический". В них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте - процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой. Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период - физического, умственного, нравственного, социального. По всем направлениям происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений со взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания морально-этических норм, опосредствующих поведение, деятельность и отношения.

Важнейший фактор развития личности подростка - его собственная большая социальная активность, направленная на усвоение определенных образцов и ценностей, на построение удовлетворяющих отношений со взрослыми и товарищами, наконец, на самого себя (проектирование своей личности и своего будущего с попытками реализовать намерения, цели, задачи).

Однако процесс становления нового растянут во времени, он зависит от многих условий и поэтому может происходить неравномерно по всему фронту. Это определяет, с одной стороны, сосуществование в подростке "детскости" и "взрослости", а с другой - наличие у подростков одного и того же паспортного возраста существенных различий в степени развития разных сторон взрослости. Это связано с тем, что в обстоятельствах жизни современных школьников есть моменты двоякого рода: 1) тормозящие развитие взрослости: занятость детей только учением при отсутствии у большинства из них других постоянных "серьезных обязанностей"; стремление многих родителей освободить ребят от бытового труда, забот и

огорчений, опекать во всем; 2) овзросляющие: огромный поток разнообразной по содержанию информации; большая занятость многих родителей и как возможное следствие этого - ранняя самостоятельность детей, интенсивное развитие общения с товарищами; акселерация физического развития и полового созревания. Все это создает огромное разнообразие условий, определяющих развитие взрослости, а отсюда - пестроту проявлений и существенные различия в развитии тех или иных ее сторон.

Подростковый период считают трудным и критическим. Такая оценка обусловлена, во-первых, происходящими в это время многочисленными качественными сдвигами, которые подчас носят характер коренной ломки прежних особенностей, интересов и отношений ребенка; это может происходить в сравнительно короткий срок, часто бывает неожиданным и сообщает процессу развития скачкообразный, бурный характер. Во-вторых, происходящие изменения нередко сопровождаются, с одной стороны, появлением у самого подростка значительных субъективных трудностей разного порядка, а с другой - трудностей в его воспитании: подросток не поддается воздействиям взрослых, у него появляются разные формы непослушания, сопротивления и протеста (упрямство, грубость, негативизм, строптивость, скрытность, замкнутость).

В процессе развития организма детей и подростков происходит естественное увеличение мышечной силы, причем абсолютная мышечная сила растет непрерывно и относительно равномерно на протяжении школьного возраста. Мышечная сила у школьников увеличивается неравномерно: периоды относительно умеренного прироста силы сменяются периодами более выраженного ее изменения. Ускорение физического развития подростков в период полового созревания приводит и к увеличению прироста показателей мышечной силы. В возрасте 13-14 лет сила двуглавой мышцы плеча, сгибателей и разгибателей кисти и мышц большого пальца при динамической работе достигает большей величины по сравнению с детским возрастом (8-9 лет).

Одной из причин увеличения мышечной силы у детей является возрастание мышечной массы тела, т.е. увеличение мышечного поперечника. Мышечная масса начинает возрастать с 7 лет, но более заметный ее рост происходит в период полового созревания. Важная роль в развитии силы в этот период принадлежит дифференциации нервно-мышечного аппарата. Формирование относительной силы различных групп мышц завершается в 16-17 лет.

На проявление мышечной силы значительное влияние оказывают занятия физической культурой и спортом, начиная с детского и подросткового возраста. Увеличение физиологической напряженности тренировки "на силу" в период начальной подготовки (высокий темп движений, малые интервалы между занятиями) не всегда приводит к

повышению эффективности развития силы. Этот метод тренировки дает результаты только в дальнейшем, по мере повышения тренированности.

Ежегодный прирост силы различных групп мышц неодинаков. Так, в возрастной период от 10 до 14 лет более выраженно увеличивается мышечная сила разгибателей нижних конечностей (85%), менее - сгибателей плечевого пояса (24%). Акцент на развитие относительной силы следует делать в возрасте 13 и 15 лет. Подбор силовых упражнений для подростков и юношей должен предусматривать гармоничное развитие мускулатуры и достаточное развитие у них мышечной силы соответствующими для этого возраста средствами.

Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или "костный" возраст. В старшем школьном возрасте наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее - шейный. Окончательной высоты позвоночник достигает к 25 годам. Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника. В 13-14 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. Позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. В 13-14 лет уже сформирована высоко дифференцированная структура мышечного волокна, происходит увеличение массы мышечных тканей за счет роста диаметра мышечного волокна. Более высокие темпы роста характерны для мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей. Ярко выражены половые различия по мышечному и жировому компонентам: масса мышц (по отношению к массе тела) у девушек приблизительно на 13% меньше, чем у юношей, а масса жировой ткани примерно на 10% больше, чем у юношей.

У старших школьников опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц. Длительные физические напряжения в этом возрасте могут привести к уменьшению гемоглобина и эритроцитов. Восстановительные процессы в крови происходят у школьников медленнее, чем у взрослых.

Период полового созревания сопровождается резким усилением функций половых и других желез внутренней секреции. Это приводит к ускорению темпов роста и развития организма. Умеренные физические нагрузки не оказывают существенного влияния на процесс полового созревания и функции желез внутренней секреции. Чрезмерные физические напряжения могут замедлить нормальные темпы развития подростков. Под

воздействием физической нагрузки изменяется секреция гормонов коры надпочечников.

Величина максимальной легочной вентиляции (МВЛ) в подростковом и юношеском возрасте практически не изменяется и составляет около 1,8 л в минуту на кг веса. Систематические занятия спортом способствуют росту МВЛ.

Одним из наиболее информативных показателей работоспособности организма, интегральным показателем дееспособности основных энергетических систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной, является величина максимального потребления кислорода (МПК), которое увеличивается с возрастом.

С возрастом, по мере роста и формирования организма, повышаются как абсолютные, так и относительные размеры сердца. Важным показателем работы сердца является частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом ЧСС понижается. В 17-18 лет она приближается к показателям взрослых и составляет 70-78 уд/мин. В настоящее время у подростков наблюдается акселерация - сложное биосоциальное явление, которое выражается в ускоренном процессе биологических и психических процессов, увеличении антропометрических показателей, более раннем наступлении половой и интеллектуальной зрелости.

Уровень программы, объём и сроки реализации.

Данная программа реализуется на базовом уровне, разработана на три года обучения, общее количество учебных часов за три года обучения составляет 648 часов.

Форма обучения.

Форма обучения программы «Бокс» - очная. Занятия проводятся по группам, индивидуально, предусматривается самоподготовка.

Режим занятий.

Продолжительность занятий 1-го года обучения - 3 раза в неделю по 2 учебных часа, общее количество часов в год – 216.

Продолжительность занятий 2-го года обучения - 3 раза в неделю по 2 учебных часа, общее количество часов в год – 216.

Продолжительность занятий 3-го года обучения - 3 раза в неделю по 2 учебных часа либо 2 раза в неделю по 3 учебных часа, общее количество часов в год – 216.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа «Самбо» разработана с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изложения изучаемого материала и предполагает дальнейшее выстраивание индивидуальной траектории личностного и профессионального самоопределения учащихся.

Сформированные группы являются основным составом объединения. Виды занятий определены содержанием программы - беседы, просмотры видеофильмов, встречи с интересными людьми, круглый стол, практические занятия, самостоятельные тренировки, учебные занятия, медико-

восстановительные мероприятия, борьба, соревнования, сдача контрольных нормативов, спарринги.

- **Цель и задачи программы.**

Цель программы.

Развитие компетентности учащихся в данной образовательной области и формирование навыков и умений на уровне практического применения.

Цель 1-го года обучения.

Создать условия для готовности учащегося к включению в образовательную деятельность.

Образовательные (предметные) задачи 1-го года обучения:

- 2 Познакомить с историей развития самбо на Кубани;
- 3 Познакомить с правилами гигиены, режимом дня и питанием спортсмена;
- 4 Обучить спортивной терминологии;
- 5 Обучить выполнению упражнений специальной физической подготовки;
- 6 Обучить навыкам общей физической подготовки;
- 7 Обучить первым навыкам технико-тактической подготовки;
- 8 Обучить навыкам восстановительных мероприятий.

Метапредметные задачи 1-го года обучения:

- 9 Развитие мотивацию к занятиям самбо;
- 10 Развитие общей и специальной физической подготовленности.

Личностные задачи 1-го года обучения:

- 11 Создание условий для личностного развития учащихся;
- 12 Удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся на занятиях физической культурой;
- 13 Воспитание безопасного образа жизни.

Цель 2-го года обучения.

Формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности.

Образовательные (предметные) задачи 2-го года обучения:

- 14 Познакомить с историей самбо в России и за рубежом;
- 15 Познакомить с влияниями внешней среды на здоровье человека;
- 16 Познакомить с функциями организма (сердечнососудистой системой, группами мышц, солнечным сплетением);
- 17 Обучить методу круговой тренировки;
- 18 Обучить специальным имитационным упражнениям;
- 19 Обучить специальным упражнениям на снарядах;
- 20 Обучить взаимосвязи техники и тактики;
- 21 Познакомить с правилами соревнований.
- 22 Научить отсеивать ненужное и делать выводы;

Метапредметные задачи 2-го года обучения:

- 23 Сформировать интерес к самбо;
- 24 Развить внимание, выносливость, ловкость, быстроту;

25 Сформировать самостоятельность и аккуратность;

26 Сформировать коммуникативные качества.

Личностные задачи 2-го года обучения:

27 Воспитать межличностные отношения;

28 Воспитать культуру общения и поведения во время соревнований;

29 Привить гордость за выбранный вид спорта.

Цель 3-го года обучения.

Выработать у подростков потребность непрерывного самообразования и самосовершенствования в области здоровья через увлечение занятиями самбо.

Образовательные (предметные) задачи 3-го года обучения:

30 Научить оказанию первой медицинской помощи;

31 Обучить судейской практике;

32 Обучить работе в парах;

33 Обучить правилам закаливания.

34 Обучить основным правилам борьбы.

35 Научит контролировать свои эмоции.

36 Научить принимать нестандартные решения и оценивать ситуацию с разных сторон.

Метапредметные задачи 3-го года обучения:

37 Развить потребность в занятиях самбо;

38 Развить уровень общефизической подготовки учащихся;

39 Привить ответственность к занятиям самбо;

40 Раскрыть талантливых спортсменов.

41 Научить ориентироваться в потоке информации.

Личностные задачи 3-го года обучения:

42 Сформировать навыки рационального проведения досуга, потребность в саморазвитии;

43 Сформировать морально-волевые качества;

44 Сформировать навыки здорового образа жизни;

45 Воспитать чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи в тренировочном процессе и свободном общении;

46 Воспитать гражданственность и патриотизм.

47 Воспитать уверенность в своих силах.

• **Содержание программы**
Учебный план на три года обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов											
		1 год				2 год				3 год			
		всего	Теория	Практика	Форма контроля	всего	Теория	Практика	Форма контроля	всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	1.Вводное занятие	2	2	-	справка	2	2	-	справка	2	2	-	справка
2	История развития самбо	1	1	-	наблюдение	0,5	0,5	-	наблюдение	0,5	0,5	-	наблюдение
3.	Правила гигиены, режим, питание.	1,5	1,5	-	наблюдение	2,5	2,5	-	наблюдение	0,5	0,5	-	наблюдение
4.	Травмы в самбо и их профилактика	2	2	-	Карточки контроля	1	1	-	Карточки контроля	0,5	0,5	-	Карточки контроля
5.	Медицинская аттестация	4	-	4	Медицинское обследование	4	-	4	Медицинское обследование	4	-	4	Медицинское обследование
6.	Организм и его функции	1	1	-	тест	0,5	0,5	-	тест	1,5	1,5	-	тест
7.	Правила соревнований.	0,5	0,5	-	Практическая работа	1	1	-	Работа в ринге	0,5	0,5	-	Судейская практика
8.	Общая физическая подготовка.	85	-	85	Сдача нормативов	70	-	70	Сдача нормативов	67	-	67	Сдача нормативов
9.	Специальная физическая подготовка	25	-	25	Сдача нормативов	27	-	27	Сдача нормативов	31	-	31	Сдача нормативов
10.	Технико-тактическая подготовка	88	3	85	Встречи	91,5	1,5	90	Борьба	91,5	1	90,5	Встречи, борьба.
11.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	наблюдение	6	-	6	наблюдение	3	-	3	наблюдение
12.	Соревнования	4	-	4	Результат. Анализ	8	-	8	Результат. Анализ.	12	-	12	Результат. Анализ
13	Итоговое занятие	2	-	2	Борьба	2	-	2	Борьба	2	-	2	Борьба

	ИТОГО:	216	11	205		216	9	207		216	6,5	209,5	
--	--------	-----	----	-----	--	-----	---	-----	--	-----	-----	-------	--

Содержание учебного плана 1-го года обучения.

- **Вводное занятие.**

Теория: Введение в программу. Техника безопасности. Организационные вопросы.

- **История развития самбо.**

Теория: Развитие самбо на Кубани.

- **Правила гигиены, режим, питание.**

Теория: Личная гигиена спортсмена. Режим дня, питания. Питьевой режим. Водные процедуры. Закаливание.

- **Травмы всамбо и их профилактика.**

Теория: Травмы в самбо. Профилактика травм.

- **Медицинская аттестация.**

Практика: Профилактическое обследование (2 раза в год).

- **Организм и его функции.**

Теория: Двигательный аппарат. Взаимодействие органов. Кровообращение.

- **Правила соревнований.**

Теория: Правила соревнований по самбо. Терминология.

- **Общая физическая подготовка.**

Практика: Подвижные игры. Эстафеты. Лёгкая атлетика: ходьба, специальная ходьба, бег с ускорением, кроссовый бег. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту. Прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча. Упражнения с отягощениями. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Сдача контрольных нормативов. Регби. Матчевая встреча по регби.

- **Специальная физическая подготовка.**

Практика: Упражнения на скорость. Упражнения для развития силы, скорости, силовой выносливости, ловкости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, упражнения с набивным мячом, штангой. Упражнения на снарядах. Упражнения на скакалке, с гантелями. Упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег в мешках, спортивные игры, эстафеты. Упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры. Упражнения с преодолением собственного веса. Передвижения в стороны, по кругу. Силовые упражнения. Специальные упражнения для развития выносливости. Упражнения на манекене для борьбы. Имитационные упражнения: упражнения для переводов вертушкой за ногу, упражнения для броска через спину, упражнения для бросков наклоном, упражнения для подхвата, упражнения для бросков прогибом, упражнения для бросков подсечкой.

Техническая и тактическая подготовка.

Теория: стойка.

Практика: броски, защита от них, перевод в партер, приёмы в захватах, перевороты, выходы в необходимое положение в партере, действия у края ковра, поведение в начале поединка, в середине, в конце, подавления оппонента, разведка его намерений, устрашения, вызова, маскировки,

подготовки бросков.

- **Восстановительные мероприятия.**
- **Соревнования.**
- **Итоговое занятие.**

Практика: Встречи. Подведение итогов первого года обучения. Составление индивидуальных планов тренировки на лето. Борьба.

Содержание учебного плана 2-го года обучения.

- ✓ **Вводное занятие.**

Теория: Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности.

- ✓ **История развития самбо.**

Теория: История развития самбо в России. Достижения российских самбистов.

- ✓ **Правила гигиены, режим, питание.**

Теория: Органы пищеварения и выделения. Влияние внешней среды на здоровье человека. Работоспособность. Значение воздуха в помещении, режим проветривания. Рациональное питание. Гигиена сна. Гигиена спортивной формы.

- ✓ **Травмы в самбо и их профилактика.**

Теория: Правила оказания первой медицинской помощи. Пути предупреждения получения травм. Группы мышц. Навыками грудного и диафрагмального дыхания.

- ✓ **Медицинская аттестация.**

Практика: Полное профилактическое обследование (2 раза в год).

- ✓ **Организм и его функции.**

Теория: Группы мышц, суставы, сердечно – сосудистая система. Тестирование.

- ✓ **Правила соревнований.**

Теория: Правила борьбы. Работа на ковре.

- ✓ **Общая физическая подготовка.**

Практика: Выполняются задания первого года обучения с увеличением нагрузки: по лёгкой атлетике, по выполнению акробатических упражнений, подвижные игры, эстафеты. Проверка контрольных нормативов проводится один раз в четверть по таблице уровня физической подготовленности обучающихся (см. таблицу).

- ✓ **Специальная физическая подготовка.**

Практика: Повторение специальных упражнений и заданий первого года с увеличением нагрузки. Метод круговой тренировки. Упражнения на снарядах. Упражнения на группы мышц поясничного и плечевого пояса, шеи. Специальные имитационные упражнения. Работа на манекене, на ковре. Проверка контрольных нормативов.

- ✓ **Техническая и тактическая подготовка.**

Практика: Стойка. Передвижения. Подавление силой. Подавление быстротой выполнения действий. Подавление, используя амплитуду движения атакующего спортсмена или уменьшение защитных движений противника. Маневрирование. Маскировка. Вызов. Броски захватом ног (ноги). Выведение из равновесия рывком. Выведение из равновесия толчком. Подножка передняя. Подножка задняя. Зацеп снаружи. Зацеп изнутри. Бросок через бедро. Работа в

парах. Борьба.

✓ **Восстановительные мероприятия.**

Практика: Самомассаж, массаж.

✓ **Соревнования.**

✓ **Итоговое занятие.**

Практика: Борьба. Подведение итогов. Поощрение и награждение.

Содержание учебного плана 3-го года обучения.

2 Вводное занятие.

Теория: Введение в программу третьего года обучения. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы.

3 История развитие бокса.

Теория: История развитие самбо за рубежом.

4 Правила гигиены, режим, питание.

Теория: Гигиеническое значение водных процедур. Закаливание. Использование природно-климатических условий для занятий спортом. Ограничения и противопоказания для занятий спортом.

5 Травмы в боксе и их профилактика.

Теория: Оказание первой доврачебной помощи.

6 Медицинская аттестация.

Практика: Полное профилактическое обследование (2 раза в год).

7 Организм и его функции.

Теория: Строение организма человека и его функции.

8 Правила соревнований.

Теория: Судейская практика.

9 Общая физическая подготовка.

Практика: См. 2 год обучения, плюс увеличение нагрузки.

10 Специальная физическая подготовка.

Практика: См. 2 год обучения, плюс увеличение нагрузки.

11 Техническая и тактическая подготовка.

Практика: Выведение из равновесия толчком. Боковая подсечка под неатакуемую ногу. Передняя подсечка под неатакуемую ногу. Подсечка изнутри под неатакуемую ногу. Зацеп голенью изнутри под разноименную ногу. Выведение из равновесия рывком. Выведение из равновесия толчком с захватом туловища. Подножка, подсечка, подхват, зацеп. Поведение самбиста на соревнованиях. Встречи. Борьба.

12 Восстановительные мероприятия.

Практика: Сауна, море (плавание), самомассаж, массаж. Дыхательные упражнения. Упражнения на растяжение мышц.

13 Соревнования.

14 Итоговое занятие.

Практика: Проведение «Дня борьбы». Подведение итогов. Поощрение и награждение.

- **Планируемые результаты.**

Предметные результаты 1-го года обучения:

- Познакомятся с развитием самбо на Кубани;
- Узнают об успехах Туапсинских самбистов;
- Узнают о влиянии спорта на организм человека;
- Познакомятся с правилами гигиены, режимом дня и питанием спортсмена;
- Обучатся спортивной терминологии;
- Научатся выполнять упражнения специальной физической подготовки;
- Обучатся навыкам общей физической подготовленности.

Метапредметные результаты 1-го года обучения:

- Будет развита мотивация на здоровый образ жизни, в частности к занятиям самбо;
- Будет развита общая и специальная физическая подготовленность.

Личностные результаты 1-го года обучения:

- Будут созданы условия для личностного развития учащихся (воли, силы, выносливости);
- Будут удовлетворены индивидуальные потребности учащихся на занятиях физической культурой;
- Будут сформированы навыки безопасного образа жизни.

Образовательные (предметные) результаты 2-го года обучения:

- Познакомятся с историей самбо в России;
- Узнают о влиянии внешней среды на здоровье человека;
- Познакомятся с функциями организма (сердечно-сосудистой системы, групп мышц, суставы);
- Обучатся методу круговой тренировки;
- Применять специальные имитационные упражнения;
- Обучатся выполнению специальных упражнений на снарядах;
- Научатся отсеивать ненужное и делать выводы.

Метапредметные результаты 2-го года обучения:

- Будет сформирован интерес к самбо;
- Будут сформированы умения основных тактических и технических навыков самбиста;
- Будут развиты внимание, выносливость, ловкость, быстрота;
- Будут сформированы самостоятельность и аккуратность.

Личностные результаты 2-го года обучения

- Будут сформированы межличностные отношения;
- Будет воспитана культура общения и поведения во время соревнований;
- Будет привита гордость за выбранный вид спорта.

Образовательные (предметные) результаты 3-го года обучения:

- Научатся оказывать первую медицинскую помощь;
- Будут владеть судейской практикой;
- Научатся работать в парах, владеть основными правилами борьбы;
- Будут иметь техническую и тактическую подготовку;

- Будут знать правила закаливания;
- Научатся принимать нестандартные решения и оценивать ситуацию с разных сторон, контролировать свои эмоции.

Метапредметные результаты 3-го года обучения:

- Будет сформирована потребность в занятиях самбо;
- Повысится уровень общефизической подготовки учащихся;
- Будет привита ответственность к занятиям самбо;
- Будет оказана поддержка талантливым спортсменам.

Личностные результаты 3-го года обучения:

- Сформированы навыки рационального проведения досуга, потребность в саморазвитии;
- Сформированы морально-волевые качества, навыки ЗОЖ;
- Будут чувствовать себя уверенными в своих силах;
- Воспитаны чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи в тренировочном процессе и свободном общении;
- Воспитана гражданская позиция и патриотизм.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации.**

2.1 Календарный учебный график 1-го года обучения.

№ п/п	Дата	Темы занятий	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
			В с е г о ч а с о в	Теор ия	Практи ка		
1		Введение в программу. Техника безопасности. Организационные вопросы.	2	2	-	Беседа	наблюдение
2		Профилактическое обследование.	2	-	2	медосмотр	обследование
3		Двигательный аппарат. Личная гигиена спортсмена.	2	2	-	Учебное занятие	наблюдение
4		ТТП. Стойка. Передвижение шагами вперёд, назад. ОФП. Легкая атлетика.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
5		Развитие самбо на Кубани. ОФП. Эстафета.	2	1	1	Беседа, учебное занятие	наблюдение
6		ТТП. Стойка. Передвижения. ОФП. Легкая атлетика.	2	0,5	1,5	Учебное занятие	наблюдение
7		Травмы в самбо. Профилак- тика травм. Работа по карточ- кам. ОФП. Упражнения с отягощениями.	2	1	1	«Круглый стол» Учебные игры.	Карточки контроля
8		СФП. Упражнения на скорость. ТТП. Подавление силой.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
9		ОФП. Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов
10		ТТП. Подавление быстротой выполнения действий.	2	0,5	1,5	Учебное занятие	наблюдение
11		СФП. Упражнения на снарядах. ОФП. Акробатические упражнения.	2	-	2	Самостоятельн ая тренировка	наблюдение

12		ТТП. Подавление, используя амплитуду движения атакующего спортсмена или уменьшение защитных движений противника. ОФП. Прыжки в длину, высоту.	2	0,5	1,5	Учебное занятие	наблюдение
13		Взаимодействие органов. Кровообращение. ОФП. Эстафета.	2	-	2	Дискуссия, учебное занятие	тест

14		СФП. Упражнения на снарядах. ОФП. Акробатические упражнения. Специальная ходьба.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
15		ТТП. Работа в парах. Передвижение челноком.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
16		СФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости мышц.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
17		СФП. Упражнения для развития скорости, ловкости, силовой выносливости. ОФП. Регби.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
18		ТТП. Маневрирование. Маскировка. СФП. Упражнения с преодолением собственного веса.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
19		ОФП. Подвижные игры.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
20		СФП. Упражнения на манекене. ТТП. Вызов. Броски захватом ног (ноги).	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
21		ОФП. Подвижные игры. ТТП. Защита уклоном. Контратака прямым ударом в голову.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
22		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. ТТП. Защитные действия	2	-	2	Самостоятельная тренировка	наблюдение
23		СФП. Упражнения на скакалке, с гантелями	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
24		ТТП. Выведение из равновесия рывком. Выведение из равновесия толчком.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
25		СФП. Упражнения на развитие координации. ТТП. Подножка передняя. Подножка задняя.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение

26		ОФП. Подвижные игры.	2	-	2	Самостоятельная тренировка	наблюдение
27		ОФП. Бег с ускорением. СФП. Передвижения, в стороны, по кругу.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
28		ТТП. Атака, защита, контратака.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
29		ОФП. Акробатические упражнения. ТТП. Зацеп снаружи. Зацеп изнутри.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение

30		Правила соревнований по боксу. Терминология. ОФП. Эстафета.	2	0,5	1,5	Беседа, тренировочное занятие.	Практическая работа
31		ТТП. Бросок через бедро. Работа в парах.	2	0,5	1,5	Тренировочное занятие	наблюдение
32		СФП. Упражнения на снарядах. ТТП. Атака, Защита.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
33		ОФП. Подвижные игры. Мини-футбол.	2	-	2	тренировочное занятие	наблюдение
34		ТТП. Средняя и ближняя дистанция. ОФП. Подвижные игры	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
35		СФП. Упражнения на снарядах. ТТП. Подсечка	2	-	2	Тренировочные занятия	наблюдение
36		ОФП. Регби	2	-	2	Тренировочные занятия	наблюдение
37		ТТП. Встречи	2	-	2	Учебное занятие	Встречи, борьба.
38		СФП. Упражнения на силу и выносливость. ОФП. Упражнения на гибкость.	2	-	2	Тренировочные занятия	наблюдение
39		ОФП. Подвижные игры. ТТП. Зацеп	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
40		ТТП. Атака, защита. СФП. Упражнения на снарядах.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
41		СФП. Упражнения на снарядах. ОФП. Подвижные игры.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
42		Режим дня, питания. Питьевой режим. ОФП. Акробатические упражнения.	2	0,5	1,5	Беседа, тренировочное занятие	наблюдение
43		ТТП. Встречи. Работа в парах.	2	-	2	Практическое занятие	Встречи, борьба.
44		ТТП. Работа с манекеном. Работа в парах.	2	-	2	Практическое занятие	Встречи, борьба.
45		ТТП. Работа с манекеном. ОФП. Кроссовый бег.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
46		ОФП. Акробатические упражнения. ТТП. Защита.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение

47		СФП. Упражнения на развитие общей выносливости. ТТП. Борьба.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
48		ОФП. Матчевая встреча по регби.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
49		ОФП. Строевые упражнения. ТТП. Техника и тактика схватки на броски с падением.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
50		ОФП. Метание теннисного мяча. ТТП. Техника и тактика схватки на броски с падением.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение

51		ОФП. Прыжки с преодолением препятствий. ТТП. Техника и тактика схватки на броски с падением.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
52		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. ТТП. Техника и тактика схватки на броски с падением.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
53		ОФП. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту. ТТП. Техника и тактика схватки на броски с падением.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
54		ТТП. Борьба. ОФП. Подвижные игры.	2	-	2	Практическое занятие	Встречи, борьба.
55		ОФП. Акробатические упражнения. ТТП. Борьба	2	-	2	Практическое занятие	Встречи, борьба.
56		ТТП. Борьба	2	-	2	Практическое занятие	Встречи, борьба.
57		СФП. Упражнения на развитие выносливости. ТТП. Встречи.	2	-	2	Учебное занятие	Встречи, борьба.
58		ТТП. Встречи. ОФП. Подвижные игры.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
59		Профилактическое обследование	2	-	2	медосмотр	обследование
60		ОФП. Подвижные игры. Регби.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
61		ТТП. Атака на встречу. Защита. ОФП. Эстафета.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
62		ТТП. Контратака. ОФП. Подвижные игры.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
63		СФП. Упражнения на силу, скорость, выносливость	2	-	2	Тренировочные упражнения	наблюдение
64		ТТП. Схватки на использование усилий партнера.	2	1	1	Учебное занятие	наблюдение
65		СФП. Силовые упражнения. ОФП. Упражнения на расслабление.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение

66		Классификационные соревнования.	2	-	2	Практическое занятие	Анализ соревнований
67		ТТП. Схватки на использование усилий партнера.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
68		Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов
69		Встречи.	2	-	2	Практическое занятие	анализ
70		Встречи.	2	-	2	Практическое занятие	анализ

71		СФП. Упражнения на снарядах. ОФП. Акробатические упражнения.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
72		ТТП. Борьба	2	-	2	Учебное занятие	Встречи, борьба.
73		ТТП. Атака, защита, контратака. СФП. Упражнения на снарядах.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
74		СФП. Имитационные упражнения. ТТП. Передвижения влево, вправо, по кругу.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
75		ТТП. Борьба. ОФП. Прыжки с преодолением препятствий.	2	-	2	Тренировочное занятие	Встречи, борьба.
76		ТТП. Борьба ОФП. Подвижные игры.	2	-	2	Тренировочное занятие	Встречи, борьба.
77		ОФП. Лёгкая атлетика. ТТП. Встречи.	2	-	2	Тренировочное занятие.	наблюдение
78		СФП. Бег с ускорением. ТТП. Работа в парах	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
79		ОФП. Метание набивных мячей. ТТП. Борьба по заданию.	2	-	2	Тренировочное занятие	Встречи, борьба.
80		ОФП. Прыжки с места, разбега. ТТП. Борьба по заданию.	2	-	2	Практическое занятие	Встречи, борьба.
81		ОФП. Кроссовый бег. Регби	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
82		ТТП. Борьба по заданию.	2	-	2	Учебное занятие.	Встречи, борьба.
83		ТТП. Техника и тактика схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника. ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
84		ТТП. Техника и тактика схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника. ОФП. Метание грана, дисков.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение

85		ТТП. Техника и тактика схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника. ОФП. Строевые упражнения.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
86		ТТП. Техника и тактика схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
87		СФП. Упражнения на снарядах. ТТП. Борьба.	2	-	2	Учебное занятие	Встречи, борьба.
88		ТТП. Борьба по заданию.	2	-	2	Учебное занятие	Встречи, борьба.
89		ТТП. Борьба по заданию.	2	-	2	Учебное занятие	Встречи, борьба.
90		ОФП. Упражнения с отягощением.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
91		ТТП. Борьба. ОФП. Акробатические упражнения.	2	-	2	Тренировочное занятие	Встречи, борьба.
92		СФП. Упражнения на манекене. ТТП. Передвижения по кругу.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
93		ОФП. Эстафета. ТТП. схватки на сохранение статических положений	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
94		ОФП. Лёгкая атлетика. СФП. Упражнения на снарядах.	2	-	2	Тренировочное занятие.	наблюдение
95		ТТП. Борьба	2	-	2	Практическое занятие	Встречи, борьба.
96		ТТП. Борьба по заданию.	2	-	2	Учебное занятие	Встречи, борьба.
97		ОФП. Бег на 30 метров.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
98		Водные процедуры. Закаливание. ОФП. Бег на 60 метров.	2	1	1	Учебное занятие	наблюдение
99		ОФП. Акробатические упражнения. ТТП. Борьба по заданию	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
100		ТТП. Встречи, борьба.	2	-	2	Учебное занятие	Встречи, борьба.
101		Инструкторская и судейская практика.	2	-	2	Практическое занятие	Практическая работа
102		ОФП. Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов
103		ТТП. Тактика боя против левши	2	-	2	Учебное занятие	Встречи, борьба.
104		ОФП. Матчевая встреча – регби.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение

105		ОФП. Подвижные игры.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
106		ТТП. Борьба по заданию.	2	-	2	Практическое занятие	Встречи, борьба.
107		ОФП. Сдача контрольных нормативов	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов
108		Итоговое занятие. Борьба.	2	-	2	Практическое занятие	Встречи, борьба.
ИТОГО:			216	11	205		

Календарный учебный график 2-го года обучения

№ п/п	Дата	Темы занятий	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
			В с е г о ч а с о в	Те ор ия	Пра ктик а		
1		Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности. Организационные вопросы.	2	2	-	Беседа	справка
2		Медицинская аттестация.	2	-	2	медосмотр	обследование
3		Органы пищеварения и выделения. Гигиена сна, спортивной формы. ОФП. Подвижные игры.	2	0,5	1,5	Учебное занятие	тест
4		ТТП. Стойка. Передвижение. ОФП. Акробатические упражнения.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
5		Развитие самбо в России. Достижения российских самбистов. ОФП. Эстафета.	2	0,5	1,5	Беседа, учебное занятие	наблюдение
6		ТТП. Стойка. Передвижения. ОФП. Легкая атлетика.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
7		Правила оказания первой помощи. Работа по карточкам. ОФП. Упражнения с отягощениями.	2	1	1	«Круглый стол» Тренировочное занятие	Работа по карточкам
8		СФП. Упражнения на скорость. ТТП. Подавление силой.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
9		ОФП. Контрольные нормативы.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов
10		ТТП. Подавление силой	2	-	2	Учебное занятие	Встречи, борьба
11		ОФП. Акробатические упражнения. СФП. Упражнения на снарядах.	2	-	2	Самостоятельная тренировка.	наблюдение
12		ОФП. Прыжки в длину, высоту. ТТП. Подавление силой	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
13		Закаливание ОФП. Эстафета	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
14		ОФП. Акробатические упражнения. СФП. Упражнения на снарядах. Специальная ходьба.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение

15		ТТП. Работа в парах Челночное передвижение.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
16		ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости мышц.	2	-	2	Тренировочн ое занятие	наблюдение
17		СФП. Упражнения для развития скорости, ловкости, силовой выносливости. ОФП. Регби	2	-	2	Тренировочн ое занятие	наблюдение
18		ТТП. Подавление быстротой выполнения действий. СФП. Упражнения с преодолением собственного веса.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
19		ОФП. Лёгкая атлетика	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
20		СФП. Упражнения на манекене ТТП. Защитные действия	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
21		ОФП. Подвижные игры. ТТП. Защитные действия	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
22		ОФП. Упражнения на гимна- стических снарядах. ТТП. Подавление, используя амплитуду движения атакующего спортсмена или уменьшение защитных движений противника. .	2	-	2	Самостоятель ная тренировка	наблюдение
23		СФП. Упражнения на скакалке, с гантелями. ТТП. Возможности соперника.	2	-	2	Тренировочн ое занятие	наблюдение
24		ТТП. Атака, защита, контратака.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
25		СФП. Упражнения на разви- тие координации. ТТП. Подавление, используя амплитуду движения атакующего спортсмена или уменьшение защитных движений противника.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
26		ОФП. Подвижные игры.	2	-	2	Самостоятель ная тренировка	наблюдение
27		ОФП. Эстафеты. СФП. Бег с ускорением.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
28		ТТП. Встречи.	2	-	2	Учебное занятие	Встречи, борьба

29		ОФП. Акробатические упражнения. ТТП. Подавление, используя амплитуду движения атакующего спортсмена или уменьшение защитных движений противника	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
30		Правила борьбы. Работа на татами. ОФП. Эстафета.	2	1	1	Беседа, тренировочное занятие.	Встречи, борьба
31		ТТП. Маневрирование.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
32		СФП. Упражнения на снарядах. ТТП. Атака, защита, контратака.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
33		ОФП. Подвижные игры. Регби.	2	-	2	тренировочное занятие	наблюдение
34		ТТП. Маневрирование ОФП. Подвижные игры	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
35		СФП. Упражнения на снарядах. ТТП. Маневрирование	2	-	2	Тренировочные занятия	наблюдение
36		ОФП. Регби.	2	-	2	Тренировочные занятия	наблюдение
37		ТТП. Учебные спарринги по заданию.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
38		СФП. Упражнения на силу и выносливость. ОФП. Упражнения на гибкость.	2	-	2	Тренировочные занятия	наблюдение
39		ОФП. Подвижные игры. ТТП. Маскировка.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
40		ТТП. Атака, защита, контратака. СФП. Упражнения на снарядах.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
41		СФП. Упражнения на снарядах. ОФП. Подвижные игры.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
42		Режим дня, питания. Питьевой режим. ОФП. Акробатические упражнения.	2	1	1	Беседа, тренировочное занятие	наблюдение
43		ТТП. Маскировка. Работа в парах.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
44		ТТП. Встречи. Работа в парах.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
45		ОФП. Акробатические упражнения. ТТП. Встречи	2	-	2	Практическое занятие	Встречи, борьба
46		ОФП. Акробатические упражнения. ТТП. Защита.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение

47		ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости. ТТП. Борьба	2	-	2	Тренировочное занятие	Встречи, борьба
48		ОФП. Контрольные нормативы.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов
49		ОФП. Строевые упражнения. ТТП. Встречи	2	-	2	Учебное занятие	Встречи, борьба

50		ОФП. Метание. ТТП. Встречи	2	-	2	Учебное занятие	Встречи, борьба
51		ОФП. Прыжки с преодолением препятствий. ТТП. Встречи	2	-	2	Учебное занятие	Встречи, борьба
52		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. ТТП. Техника и тактика атакующих приёмов и ударов.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
53		ОФП. Упражнения с отягощением. ТТП. Броски захватом ног (ноги)	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
54		ТТП. Встречи ОФП. Подвижные игры.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
55		ОФП. Акробатические упражнения. ТТП. Встречи	2	-	2	Практическое занятие	Встречи, борьба
56		ТТП. Борьба	2	-	2	Практическое занятие	Встречи, борьба
57		СФП. Выведение из равновесия рывком. ТТП. Встреча	2	-	2	Учебное занятие	Встречи, борьба
58		ТТП. Выведение из равновесия рывком. ОФП. Подвижные игры	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
59		Медицинская аттестация.	2	-	2	медосмотр	обследование
60		ОФП. Подвижные игры. Регби	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
61		ТТП. Атака. Защита. ОФП. Эстафета.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
62		ТТП. Контратака ОФП. Подвижные игры.	2	-	1 1	Тренировочное занятие	наблюдение
63		СФП. Упражнения на силу, скорость, выносливость.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
64		ТТП. Тактика борьбы против левши. Искусство побеждать.	2	1	1	Учебное занятие	наблюдение
65		СФП. Силовые упражнения. ОФП. Упражнения на расслабление.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
66		ОФП. Классификационные соревнования.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение

67		ТПП. Выведение из равновесия толчком.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
68		ОФП. Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов
69		«День борьбы»	2	-	2	Практическое занятие	анализ
70		СФП. Подножка передняя. ТПП. Встреча	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение

71		СФП. Упражнения на снарядах. ОФП. Акробатические упражнения.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
72		ТПП. Подножка передняя	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
73		СФП. Упражнения на снарядах. ТПП. Атака, защита, контратака.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
74		СФП. Имитационные упражнения. ТПП. Передвижения влево, вправо, по кругу.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
75		ТПП. Встречи. ОФП. Прыжки с преодолением препятствий.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
76		ТПП. Встречи. ОФП. Подвижные игры.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
77		ОФП. Лёгкая атлетика. ТПП. Борьба	2	-	2	Тренировочное занятие.	наблюдение
78		ОФП. Лёгкая атлетка. ТПП. Работа в парах	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
79		ОФП. Метание набивных мячей. ТПП. Подножка задняя.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
80		ОФП. Прыжки с места, разбега. ТПП. Ближний бой.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
81		ОФП. Кроссовый бег. Регби	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
82		ТПП. Зацеп снаружи.	2	-	2	Учебное занятие.	наблюдение
83		ТПП. Зацеп снаружи ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
84		ТПП. Зацеп снаружи ОФП. Метание.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
85		ТПП. Зацеп снаружи. ОФП. Строевые упражнения.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
86		ТПП. Зацеп снаружи	2	-	2	Учебное занятие	Встречи, борьба

87		СФП. Упражнения на снарядах. ТТП. Зацеп снаружи	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
88		СФП. Упражнения на снарядах. ТТП. Зацеп изнутри.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
89		ТТП. Бросок через бедро.	2	-	2	Учебное занятие	спарринг
90		ОФП. Контрольные нормативы.	2	-	2	Практические занятия	наблюдение

91		ОФП. Упражнения с отягощением. ТТП. Бросок через бедро	2	-	2	Практические занятия	наблюдение
92		СФП. Упражнения на манекене ТТП. Передвижения по кругу.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
93		ОФП. Эстафета. ТТП. Бросок через бедро	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
94		СФП. Упражнения на снарядах. ТТП. Бросок через бедро	2	-	2	Тренировочное занятие.	наблюдение
95		ТТП. Тактика. Взаимосвязь техники и тактики.	2	-	2	Практическое занятие	спарринг
96		Влияние внешней среды на здоровье человека. ТТП. Борьба	2	0,5	1,5	Учебное занятие	тест
97		ТТП. Определение стратегического курса. Практика выполнения броска через бедро	2	0,5	1,5	Тренировочное занятие	спарринг
98		Работоспособность. Рациональное питание. ОФП. Бег на 60 метров.	2	0,5	1,5	Учебное занятие	наблюдение
99		ОФП. Акробатические упражнения. ТТП. Практика выполнения броска через бедро	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
100		Значение воздуха в помещении, режим проветривания. ТТП. Борьба	2	0,5	1,5	Учебное занятие	наблюдение
101		ОФП. Инструкторская и судейская практика.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
102		ОФП. Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов
103		ТТП. Тактика борьбы против левши.	2	-	2	Учебное занятие	спарринг
104		Матчевая встреча - регби	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение

105		ТПП. Борьба	2	-	2	Практическое занятие	спарринг
106		ОФП. Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов
107		ТПП. Борьба	2	-	2	Практическое занятие	спарринг
108		Итоговое занятие. Открытый ринг.	2	2	2	Практическое занятие	«День борьбы»
ИТОГО:			216	9	207		

Календарный учебный график 3-го года обучения

№ п/п	Дата	Темы занятий	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
			В с е г о ч а с о в	Тео ри я	Практи ка		
1		Введение в программу. Инструктаж по техника безопасности. Организационные вопросы.	2	2	-	Беседа	справка
2		Медицинская аттестация.	2	-	2	Медосмотр	обследование
3		Строение организма человека и его функции. ОФП. подвижные игры.	2	0,5	1,5	Учебное занятие	наблюдение
4		ОФП. Акробатические упражнения. ТТП. Система упражнений самбо	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
5		История развитие самбо за рубежом. ОФП. Эстафета	2	0,5	1,5	Беседа, учебное занятие	наблюдение
6		ТТП. Система упражнений самбо ОФП. Легкая атлетика.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
7		Первая доврачебная помощь. ОФП. Упражнения с отягощениями.	2	1	1	Круглый стол, тренировочное занятие	работа по карточкам
8		СФП. Упражнения на скорость. ТТП. Работа в парах.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
9		ОФП. Контрольные нормативы.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов
10		ТТП. Высокая стойка.	2	-	2	Учебное занятие	Встречи, борьба
11		ОФП. Акробатические упражнения. СФП. Упражнения на снарядах.	2	-	2	Самостоятельная тренировка	наблюдение
12		ОФП. Прыжки в длину, высоту. ТТП. Высокая стойка	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение

13		Дыхательные упражнения. ОФП. Эстафета	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
14		ОФП. Акробатические упражнения. Упражнения на растяжение мышц. СФП. Упражнения на снарядах.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
15		СФП. Удары с гантелями при разноимённом шаге. ТТП. Подхват изнутри	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
16		ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости мышц.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
17		СФП. Упражнения для развития скорости, ловкости, силовой выносливости. ОФП. Регби	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
18		ТТП. Подхват изнутри. СФП. Упражнения с преодолением собственного веса	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
19		ОФП. Лёгкая атлетика.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
20		СФП. Упражнения на манекене ТТП. Защита. Контратака	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
21		ОФП. Подвижные игры. ТТП. Защита. Контратака	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
22		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. ТТП. Комбинированные приёмы защиты.	2	-	2	Самостоятельная тренировка	наблюдение
23		СФП. Упражнения на скакалке, с гантелями. ТТП. Рычаг локтя	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
24		ТТП. Атака, защита, контратака.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
25		СФП. Упражнения на развитие координации. ТТП. Рычаг локтя	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
26		Подвижные игры.	2	-	2	Самостоятельная тренировка	наблюдение
27		СФП. Бег с ускорением. ТТП. Рычаг локтя	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение

28		СФП. Упражнения на снарядах. ОФП. Акробатические упражнения.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
29		ОФП. Акробатические упражнения. ТТП. Выведение из равновесия толчком.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение

30		Значение водных процедур. Закаливание. ОФП. Эстафета.	2	0,5	1,5	Беседа, тренировочное занятие.	наблюдение
31		Ограничения и противопоказания для занятий спортом. ТТП. Атака.	2	0,5	1,5	Тренировочное занятие	тест
32		СФП. Упражнения на снарядах. ТТП. Атака, защита, контратака.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
33		Подвижные игры. Регби	2	-	2	тренировочное занятие	наблюдение
34		ТТП. Боковая подсечка под неатакуемую ногу. ОФП. Подвижные игры	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
35		СФП. Упражнения на снарядах. ТТП. Выведение из равновесия толчком.	2	-	2	Тренировочные занятия	наблюдение
36		Регби	2	-	2	Тренировочные занятия	наблюдение
37		ТТП. Борьба	2	-	2	Учебное занятие	Встречи, борьба
38		СФП. Упражнения на силу и выносливость. ТТП. Передняя подсечка под неатакуемую ногу.	2	-	2	Тренировочные занятия	наблюдение
39		ОФП. Подвижные игры. ТТП. Выведение из равновесия толчком.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
40		ТТП. Атака, защита, контратака. СФП. Упражнения на снарядах.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
41		СФП. Упражнения на снарядах. ОФП. Подвижные игры.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
42		ОФП. Акробатические упражнения. ТТП. Боковая подсечка под неатакуемую ногу.	2	-	2	Беседа, тренировочное занятие	наблюдение
43		ТТП. Борьба. Работа в парах.	2	-	2	Практическое занятие	Встречи, борьба
44		ТТП. Борьба. Работа в парах	2	-	2	Практическое занятие	Встречи, борьба
45		ОФП. Акробатические упражнения. ТТП. Встречи	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение

46		ОФП. Акробатические упражнения. ТТП. Подсечка изнутри под неатакуемую ногу.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
47		ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости. ТТП. Встречи	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
48		ОФП. Контрольные нормативы.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов
49		ОФП. Строевые упражнения. ТТП. Техника и тактика атакующих приёмов.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
50		ОФП. Метание. ТТП. Техника и тактика атакующих приёмов.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
51		ОФП. Прыжки с преодолением препятствий. ТТП. Техника и тактика атакующих приёмов.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
52		ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах. ТТП. Техника и тактика атакующих приемов.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
53		ОФП. Упражнения с отягощением. ТТП. Техника и тактика атакующих приёмов.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
54		ТТП. Встречи ОФП. Подвижные игры.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
55		ОФП. Акробатические упражнения. ТТП. Встречи	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
56		ТТП. Зацеп голенью изнутри под разноименную ногу.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
57		СФП. Упражнения на развитие выносливости. ТТП. Выведение из равновесия рывком.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
58		ТТП. Выведение из равновесия толчком с захватом туловища. ОФП. Подвижные игры.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
59		Медицинская аттестация.	2	-	2	Медосмотр	обследование
60		Подвижные игры. Регби	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
61		ТТП. Атака на встречу. Защита. ОФП. Эстафета.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение

62		ТТП. Контрудары. ОФП. Подвижны игры.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
63		СФП. Упражнения на силу, скорость, выносливость.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение

64		ТТП. Тактика борьбы против левши. Искусство побеждать.	2	1	1	Учебное занятие	наблюдение
65		СФП. Силовые упражнения. ОФП. Упражнения на расслабление.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
66		ОФП. Классификационные соревнования.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
67		ТТП. Подножка, подсечка, подхват, зацеп.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
68		ОФП. Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	Практическое занятие	Сача нормативов
69		«День борьбы»	2	-	2	Практическое занятие	Встречи, борьба
70		СФП. Специальные имитационные упражнения. ТТП. Поведение самбиста на соревнованиях.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
71		СФП. Упражнения на снарядах. ОФП. Акробатические упражнения.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
72		ТТП. Встречи. Борьба.	2	-	2	Учебное занятие	Встречи, борьба
73		СФП. Упражнения на снарядах. ТТП. Атака, защита, контратака.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
74		СФП. Имитационные упражнения. ТТП. Передвижения влево, вправо, по кругу.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
75		ТТП. Встреча. ОФП. Прыжки с преодолением препятствий.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
76		ТТП. Борьба ОФП. Подвижные игры.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
77		ОФП. Лёгкая атлетика. ТТП. Борьба	2	-	2	Тренировочное занятие.	Встречи, борьба
78		СФП. Бег с ускорением. ТТП. Работа в парах.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
79		ОФП. Метание набивных мячей. ТТП. Борьба	2	-	2	Тренировочное занятие	Встречи, борьба

80		ОФП. Прыжки с места, разбега. ТТП. Борьба	2	-	2	Практическое занятие	Встречи, борьба
81		ОФП. Кроссовый бег. Регби	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
82		СФП. Упражнения с отягощением. ТТП. Подножка, подсечка, подхват, зацеп.	2	-	2	Учебное занятие.	наблюдение

83		ТТП. Техника и тактика атакующих приёмов. ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
84		ТТП. Техника и тактика атакующих приёмов. ОФП. Метание.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
85		ТТП. Техника и тактика атакующих приёмов. ОФП. Строевые упражнения.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
86		ТТП. Техника и тактика атакующих приёмов.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
87		СФП. Упражнения на снарядах. ТТП. Подножка, подсечка, подхват, зацеп.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
88		ТТП. Борьба	2	-	2	Учебное занятие	Встречи, борьба
89		ОФП. Контрольные нормативы.	2	-	2	Практические занятия	Сдача нормативов
90		ОФП. Упражнения с отягощением. ТТП. Подножка, подсечка, подхват, зацеп.	2	-	2	Практические занятия	наблюдение
91		СФП. Имитационные упражнения. ТТП. Атака.	2	-	2	Практические занятия	наблюдение
92		ОФП. Эстафета. ТТП. Подножка, подсечка, подхват, зацеп.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
93		СФП. Упражнения на снарядах. ТТП. Стиль борьбы.	2	-	2	Тренировочное занятие.	наблюдение
94		ТТП. Подножка, подсечка, подхват, зацеп.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
95		ТТП. Тактика и техника борьба	2	-	2	Учебное занятие	Встречи, борьба
96		ТТП. Подножка, подсечка, подхват, зацеп.	2	-	2	Тренировочное занятие	наблюдение
97		ОФП. Бег на 60 метров. Бег с ускорением.	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
98		ОФП. Акробатические упражнения. ТТП. Техника борьбы	2	-	2	Учебное занятие	наблюдение
99		ТТП. Борьба	2	-	2	Учебное занятие	Встречи, борьба

100		Поведение самбиста на соревнованиях. СФП. Имитационные упражнения. ТТП. Борьба	2	0,5	1,5	Практическое занятие	анализ
101		СФП. Инструкторская и судейская практика. ТТП. Работа в парах.	2	-	2	Практическое занятие	наблюдение
102		ТТП. Борьба	2	-	2	Учебное занятие	Встречи, борьба
103		ОФП. Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов
104		ТТП. Работа в парах.	2	-	2	Учебное занятие	Встречи, борьба
105		Матчевая встреча - регби	2	-	2	Практическое занятие	анализ
106		ТТП. Борьба	2	-	2	Практическое занятие	Встречи, борьба
107		ОФП. Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача нормативов
108		Итоговое занятие. «День борьбы»	2	-	2	Практическое занятие	«День борьбы»
ИТОГО:			216	6,5	209,5		

• **Условия реализации программы.**

Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы самбо, соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Перечень оборудования, инструментов, материалов из расчета на группу в количестве от 15 до 20 человек: оборудованный спортивный зал (татами, маты, манекен для борьбы, спортивный инвентарь, душ, холодная и горячая вода, отопление, освещение, сплит система, рециркулятор, туалет).

Информационное обеспечение: видео-, фото-, интернет источники.

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «Самбо» педагог дополнительного образования должен иметь высшее образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Физическая культура и спорт» или высшее образование или среднее профессиональное образование и ДПО по направлению деятельности в образовательном учреждении, а так же педагогом может быть студент высшего или средне-специального учебного заведения по направлению подготовки соответствующей преподаваемому предмету. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Занятия по программе «Самбо» проводит автор программы, педагог дополнительного образования, имеет «Туапсинский социально-педагогический

колледж» по специальности «Педагог физической культуры». Общий педагогический стаж работы 14 лет.

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, являются:

1. организация деятельности учащихся, направленной на освоение

- дополнительной общеобразовательной программы;
2. организация досуговой деятельности учащихся;
 3. обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
 4. педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
 5. разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Педагог должен обладать следующими компетентностями:

6. профессиональная компетентность;
7. информационная компетентность;
8. коммуникативная компетентность;
9. правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

10. технологиями работы с одаренными учащимися;
11. технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
12. умением работать с учащимися, имеющими проблемы в развитии;
13. умением работать с девиантными, социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

• **Формы аттестации.**

Входящий контроль: медицинская аттестация, тестирование - контрольные нормативы (приложение №1) по показателям физического развития и общей физической подготовленности.

Текущий контроль (в течение всего учебного года): контроль за функциональным состоянием юного спортсмена (измерение ЧСС, приложение № 2), регулярное наблюдение в процессе тренировочных занятий за состоянием самочувствия спортсмена, контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача.

Промежуточный контроль (январь): медицинская аттестация (медосмотр), контроль эффективности технической подготовки, самоконтроль (пульс, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие).

Итоговая аттестация определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовки. Проводятся испытания, на основе контрольно-переводных нормативов.

• **Оценочные материалы.**

Педагогическое наблюдение — это организованный анализ и оценка учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение. Педагогическое наблюдение применяется с целью получения дополнительной информации о предметах исследования. Педагогическое наблюдение позволяло осуществлять контроль за эффективностью проводимых мероприятий, а также при этом обращалось внимание на активность, дисциплинированность, утомляемость.

Применение данного метода в комплексе с другими позволяет достаточно

объективно оценить изменения изучаемых показателей подготовленности юных спортсменов.

Тестирование.

Контрольные испытания проводятся с помощью контрольных упражнений или тестов. Контрольное упражнение — это стандартизованное по форме и условиям проведение двигательных действий с целью определения уровня состояния организма человека. Процесс проведения контрольных испытаний называется тестированием. Для проверки уровня развития скоростных способностей выбраны тесты, часто используемые в практике физического воспитания,

Педагогическое наблюдение используется для определения структуры тренировочного процесса, соотношения тренировочных средств, направленных на развитие различных физических способностей (общих и специальных), техническую подготовку.

Используется хронометрирование, в одну часть протокола педагогического наблюдения заносится вид упражнения и его направленность, на развитие какой-либо физической способности, в другую - время выполнения по секундомеру.

Спортивно-педагогическое тестирование применяется для оценки уровня ЗУН юных спортсменов.

Тесты проводятся дважды – в начале и в конце учебного года.

Оценка соревновательной деятельности используется для определения эффективности обучения по программе «Самбо» и заключается в вычислении показателя эффективности выполнения технико-тактических приемов борьбы.

• Методические материалы.

Для работы по программе используются следующие методы обучения: словесный; наглядный; практический; игровой.

Воспитательные методы:

убеждение;
поощрение;
упражнения;
стимулирование;
мотивация.

Используются следующие виды технологий:

1. групповое обучение;
2. коллективное взаимообучение;
3. дифференцированное обучение;
4. игровой деятельности;
5. здоровьесберегающая технология.

Методическое обеспечение программы.

№	Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие.	Беседа	Словесно-наглядные	Плакаты, журналы, видео материал	компьютер	оформление карточек спортсмена
2	История развития самбо в России и за рубежом.	Беседа, просмотр видеофильмов, встреча с интересными людьми-тренерами	Словесный, вербальный, наглядный, иллюстративный	Фотовыставка, книжная выставка, видеотека	Мультимедийный проектор	Опрос
3	Правила гигиены, режим, питание.	Беседа	Вербальный, рефлексивный, словесный	Спец. литература		контроль за весом тела, ростом
4	Травмы в самбо и их профилактика.	Беседа, круглый стол с врачом-травматологом	Словесный, вербальный, рефлексивный, иллюстративный	Плакаты, спец. литература	Мультимедийный проектор	Карточки контроля
5	Медицинская аттестации.	Прохождение полного медицинского осмотра.	Вербальный, педагогическое наблюдение.		Договор с больницей	Справки о состоянии здоровья
6	Организм и его функции.	Беседа	Словесный, рефлексивный, иллюстративный	Плакаты, карточки	компьютер	Зачёт
7	Правила соревнований	практическое занятие	Объяснительный, практический, словесный	Спец. лит., видеозаписи, таблицы.	Компьютер, мультимедийный проектор	Встречи, борьба, судейство
8	Общая физическая подготовка.	Общие, групповые, индивидуальные, Самостоятельные тренировки.	Вербальный, репродуктивный, наглядный, педагогическое наблюдение.	Спец. лит.	Спортивный инвентарь	Контроль физической подготовкой

9	Специальная физическая подготовка.	Тренировочные занятия	Вербальный, рефлексивный, репродуктивный, практический, интервальный.	Спец. лит., видеозаписи	Спортивные снаряды и оборудование, мульти-медийный проектор.	контроль спец. подготовки, демонстрация достижений
10	Технико-тактическая подготовка.	Тренировочные занятия (индивидуальные и групповые).	Вербальный, рефлексивный, наглядный, практический, эмоциональной поддержки, круговой, соревновательный, исправления ошибок.	Видеозаписи, циклограмма ударов	Телевизор, компьютер, зеркала, спортивные снаряды, оборудование	Контроль базовой техники, анализ борьбы, показательные выступления.
11	Восстановительные мероприятия.	Самостоятельные занятия, бассейн, медико-восстановительные мероприятия	Рефлексивный, практический, вербальный, педагогическое наблюдение, аутогенная тренировка.		абонемент в бассейн и тренажёрный зал.	Самоконтроль
12	Соревнования.	Б	Вербальный, соревновательный, педагогическое наблюдение, наглядный.	Видеозапись, ринг, флаги, гимны.	Спортивный инвентарь, форма, компьютер, аптечка.	Результаты соревнований, анализ соревнований
13	Итоговое занятие.	Борьба	Вербальный, репродуктивный, обобщающий, соревновательный, педагогическое наблюдение.		Татами, музыкальный центр, аптечка, флаги, гимны, грамоты, кубки, призовой фонд	Портфолио, выполнение разрядных требований

• Краткий словарь терминов самбо

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

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

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

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

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

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

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

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

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

Низкая стойка — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника.

Туловище близко к горизонтальному положению.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе. **Стойка** — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты,

применяемых самбистами для достижения победы.

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

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

• Список литературы.

Литература для преподавателей

- Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
- Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
- Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
- Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
- Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
- Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
- Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
- Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с.

Дополнительная литература

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

Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов:

- 1 «Боевые искусства. Энциклопедия восточных единоборств», CD, 1995.
- 2 Куринной И.И. «Самбо для профессионалов», CD, 1990.
- 3 Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. «Энциклопедия боевого самбо», видеофильмы в 3-х видеокассетах (90 мин + 90 мин + 90 мин), 1992.
- 4 Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. «Боевое самбо для всех», видеофильм (120 мин), 1991.
- 5 Табаков С.Е. САМозащита Без Оружия/ С.Е. Табаков//видеофильмы VHS (60 мин+60 мин), 2002.
- 6 Табаков С.Е. САМБО – вершины мастерства / С.В. Елисеев, С.Е. Табаков// видеофильм VHS (60 мин), 2002.
- 7 Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 1/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2005.
- 8 Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 2/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2006.
- 9 Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 3/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2007.
- 10 Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 4/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2008

Прошито и скреплено

печатью

30 "августа 2025 г.

А.В. Андреев

