

МКУ «Управление Алькеевского МР РТ  
Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования «Дом детского  
творчества» Алькеевского муниципального района

Рассмотрено на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 29 августа 2023г.

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО «Дом детского  
творчества» Алькеевского муниципального района  
А.А. Гафулина  
Приказ ДДТ № 37 от 01.09.2023г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**Борьба «Самбо»**  
Возраст обучающихся 7-12 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Зиньков Андрей Николаевич  
Педагог дополнительного образования

с. Базарные Матаки 2023г.

### Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	"Дом детского творчества" Алькеевского муниципального района РТ
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа " <b>Борьба Самбо</b> "
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Зиньков А.Н., педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	2 год обучения
5.2.	Возраст обучающихся	7-17 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	модефицированная дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая  групповая
5.4.	Цель программы	Создание условий для оптимизации физического развития человека, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся средствами киокусинкай.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: учебное, практическое занятие, занятие презентаций, самостоятельная работа, творческая работа, выставка, открытое занятие. Методы: словесные, практические, наглядные, контроль и самоконтроль, стимулирования и мотивации, инструктивно-репродуктивный, наблюдения
7.	Формы мониторинга результативности	Тестирование, устный зачет, сдача нормативов
8.	Результативность реализации программы	По окончании курса обучения, программа должна быть усвоена: -эффективный уровень- - оптимальный уровень- Сохранность контингента-100% Участие в конкурсах, фестивалях- Наличие призеров и победителей в конкурсах: - республиканский уровень- - муниципальный уровень-
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	<b>31.08.2020</b>
10.	Рецензенты	

### Пояснительная записка

Борьба САМБО является в нашем Альшеевском районе пилотным проектом, поэтому стремление заниматься этим видом спорта возникает у большого количества детей с самого раннего возраста. Дополнительная образовательная программа «САМБО» разработана для обучающихся 7 – 17 лет. Программа рассчитана на 2 года обучения и предусмотрена для обучающихся, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к спортивной борьбе самбо, имеющих медицинский допуск.

Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

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

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе; учитывает специфику обучения детей в условиях школьной программы.

#### **Направленность программы:**

**физкультурно-оздоровительная**- по основному содержанию и направлению деятельности **по уровню освоения** – углубленной, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – **комплексной**. Модифицированных программ по борьбе самбо, которые охватывают все этапы процессы обучения, существует множество, но они не предусматривают последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы).

**Тип программы – модифицированная**, комбинированная составлена с учетом современных требований и с опорой на нормативные источники:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года».
4. Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «О национальной стратегии в интересах детей на 2012-2017 годы»;
5. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ МОиН РТ №1465/14 от 25 марта 2014г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуг по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой редакции.
7. Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ-МОиН РТ РЦВР РТ - Казань-2017г Устав, учебный план МБОУ ДО ДДТ.

Правовые вопросы организации обучения по данной программе регламентируются федеральными законами: Федеральным законом Российской Федерации от 4.12. 2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 10.07.1992 N 3266-1 «Об образовании», «Типовым положением об образовательном

учреждении дополнительного образования детей» (Приказ Минобрнауки России от 26 июня 2012 г. N 504), федеральной целевой программой «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» (Постановление от 11 января 2006 г. N 7) и осуществляются в соответствии с решением коллегии Госкомспорта России «О состоянии и мерах по развитию самбо в РФ» №3/3 от 23.04.2003 года, на которой, учитывая социальную значимость в формировании личности гражданина и патриота, самбо было признано национальным и приоритетным видом спорта в России.

**Новизна** программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы. Программа, систематизируя многолетний опыт работы педагога с несколькими поколениями детей, представляет собой целостный курс обучения борьбе самбо по годам обучения.

Практический материал программы составляют следующие разделы:

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

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

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

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

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

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Для групп начальной подготовки добавляется раздел «восстановительные мероприятия». Восстановление спортивной работоспособности нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов.

Для учебно-тренировочных групп вводится раздел «инструкторская и судейская практика». Участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи, арбитра, помощника секретаря целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Занятия подразделяются на типы: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные. Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию

работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных самбистов. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих самбистов, турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удается формировать у самбистов соревновательный опыт.

Набор в объединение проводится в начале учебного года. В объединении «САМБО» подготовка юных спортсменов включает в себя несколько уровней, в группах, разделенных с учетом возрастных особенностей, опыта, знаний, уровня подготовки.

**Цель:** Создание условий для формирования основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение борьбе самбо.

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. научить элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо;

**Развивающие:**

2. развивать физические качества воспитанников, кондиционные и координационные способности; формировать осанку и корректировать функциональные возможности ребенка;
3. освоить основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, физиологии, анатомии, биомеханики и спортивной медицины;
4. организовать досуг, активный отдых, восстановительные мероприятия;

**Воспитывающие:**

5. воспитывать чувство патриотизма, морально-волевые и нравственные качества.

#### **Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Программа рассчитана на учащихся начальных классов, с учетом возрастных и психологических особенностей этого возраста, который принято считать подростковым. В этом возрасте дети очень активны и стремятся узнавать что-то новое. Наполняемость в группах составляет в 1-й -15 человек, 2-й год обучения - 12 человек. Принимаются все желающие без какой-либо подготовки.

Группы формируются по возрастной категории детей (одновозрастные)

Сроки и этапы реализации программы: программа рассчитана на 3 года:

1-й год обучения – 144 часа;

2-й год обучения – 216 часов;

**Формы занятий:** Словесные: беседа, объяснение;

Наглядные: иллюстрации, демонстрации, презентация творческого проекта.

Практические: практические занятия; мастер классы.

Эвристический: продумывание будущей работы.

**Режим занятий:** 1-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа;

2-й год обучения 3 раза в неделю по 2 часа,

#### **Основные принципы обучения самбиста**

Сознательность, активность, систематичность, последовательность, наглядность, доступность и прочность — основные принципы, которые обеспечивают эффект обучения борьбе самбо.

**Сознательность** требует от преподавателя такого построения обучения, в результате которого занимающиеся получают исчерпывающие знания, которые являются руководством к действию.

Знания только тогда являются руководством к правильным действиям борца, когда он поймет, когда и как нужно действовать. Следовательно, тренер в занятии при постановке задачи и разъяснении предстоящей деятельности занимающегося должен действовать следующим образом.

Поставить задачу и разъяснить, что дает ее решение. Добиваться, чтобы занимающиеся уяснили место данной задачи в системе совершенствования борца и необходимость ее выполнения. Например, борцу предлагается изучить прием. Тренер объясняет, что он нужен для того, чтобы добиться победы в схватке, и далее, когда и в каких условиях борец может применить этот прием.

Указать путь решения поставленной задачи. Показать, как добиться ее решения. Так, если предлагается изучить прием, то тренер показывает, какие действия и в какой последовательности следует выполнять, сколько раз и в какой, последовательности должны выполнять прием партнеры, в каком направлении его проводить и почему, когда прием можно считать усвоенным с тем, чтобы перейти к изучению следующего.

Указать средства, позволяющие решить задачу. Так, если поставлена задача изучить прием, то тренер разъясняет, какого партнера следует выбрать. Если требуется совершенствовать прием, то тренер указывает, как должен действовать партнер, чтобы помочь своему товарищу в выполнении его задачи.

Указание цели, путей и средств для ее достижения в сочетании с разъяснением закономерностей борьбы сам-бо позволяет дать занимающимся наиболее полные и всесторонние знания.

Сознательность проявляется всегда в действиях. По-этому тренер должен внимательно следить за всеми действиями и поступками, чтобы своевременно выявить и исправить недостатки и сформировать правильное сознание борца.

**Активность** требует такого построения обучения, при котором занимающийся ставится в условия, побуждающие его применять полученные знания на практике. Если борец понял задачу и если ему нужно решить ее, то он начинает действовать. Когда стоящая перед занимающимся задача успешно выполняется, то это повышает его активность. После успешного выполнения задачи борец с большей энергией берется за выполнение подобных, даже более трудных, задач. Невыполнение поставленной задачи снижает активность. Особенно быстро снижается активность в том случае, когда невыполнение связано с неприятными чувствами или эмоциями.

Когда же в процессе занятий борец не может решить большинства поставленных задач, особенно если он не может успешно провести приемы в схватках и проигрывает, то у него наступает разочарование в выборе вида спорта, и он может вообще прекратить занятия борьбой. Это значит, что его активность в изучении и совершенствовании борьбы была погашена неприятными эмоциями.

Активность занимающихся развивается тренером с помощью заданий и проверкой их выполнения. Вместе с этим тренер создает условия для успешного выполнения заданий, подбирая соответствующее оборудование, инвентарь, пары для разучивания и схваток, решая вопрос об участии борца в тех или иных соревнованиях, выбирая наиболее выгодные в данных условиях методы и методические приемы, формы занятий.

Задания тренера выполняются в самостоятельной работе во время занятий и вне их. Время, отводимое в занятиях на самостоятельную работу, различно. Новичкам даются простые задания, которые они сразу же выполняют под наблюдением тренера. Мастера спорта решают сложные задачи, часто требующие длительного времени. Мастера могут в течение всего занятия самостоятельно работать, решая задачу, а иногда в течение определенного времени (несколько занятий и в промежутках между занятиями) работают самостоятельно под наблюдением и без наблюдения тренера.

Наглядность требует такого построения обучения, в результате которого у занимающихся складывается правильное и наиболее полное представление об изучаемом предмете.

Наиболее полное представление о действии складывается в том случае, если тренер образцово показывает его.

Чтобы сложилось правильное представление об упражнении или приеме, следует при показе изучаемого действия соблюдать определенные требования:

1. Обращать внимание на главное, основное. При показе следует обращать внимание на 1—2 основных детали, а остальные детали занимающийся копирует (на основе зрительного восприятия). Не следует концентрировать внимание на большом количестве второстепенных деталей. Объем внимания занимающегося не беспределен, и за второстепенным он может упустить главное, и в результате у него сложится неправильное представление о действии.

2. Все занимающиеся должны видеть основное, существенное в действии. Поэтому при показе тренер должен сделать так, чтобы все хорошо видели то, что он показывает.

3. Новое лучше воспринимается, если оно увязывается с усвоенным ранее. Поэтому тренер при показе нового указывает, что во вновь изучаемом действии выполняется так, как прежде, и что следует добавить или изменить, чтобы получилось новое действие.

4. Наиболее полное представление о приеме складывается в том случае, если тренер при его демонстрации;

а) показывает и объясняет ситуацию, в которой наиболее удобно выполнять изучаемый прием;

б) показывает прием в целом так, как он выполняется в схватках. Такой показ создает общее представление о приеме;

в) показывает прием по элементам (замедленно). Такой показ создает на общем фоне точное представление

о ведущих компонентах приема;

г) показывает прием в целом в таком виде, в котором его должны выполнять занимающиеся.

5. Демонстрировать приемы и упражнения тренер должен точно, четко, без излишних движений. Небрежность, неточность при показе действия вызывает неправильное представление о нем. В результате появляются ошибки в выполнении приемов и упражнений.

6. Если тренер не может правильно показать прием сам, то он использует кино, фотографии, рисунки. Эти же средства можно применять в занятиях с мастерами, для исправления ошибок или отработки каких-либо отдельных деталей.

**Систематичность и последовательность** требуют построения определенной, строго установленной системы занятий и последовательности в изложении материала. Тренер определяет систему и содержание работы в каждый момент обучения, последовательность действий с учетом подготовленности занимающихся и других условий. Материал программы изучается в такой последовательности, которая обеспечивает лучшее усвоение и совершенствование знаний, умений и навыков.

Последовательность, система расположения материала позволяют упорядочить обучение и в результате обеспечить подготовку наиболее высококвалифицированных борцов.

Для этого тренер планирует и организует занятия. Планируя проведение занятий, тренер продумывает и излагает в планах систему, в которой будет проходить изучение и совершенствование знаний, умений и навыков. Он предусматривает изучение и совершенствование техники и тактики, общеразвивающих и специальных упражнений, повторение изученного, увеличение физической нагрузки (объема и интенсивности), развитие отдельных физических качеств, изменение и усложнение учебных и тренировочных схваток, увеличение трудности и сложности соревнований, в которых предстоит участвовать борцам.

При построении системы (последовательности) работы учитывается контингент занимающихся (возраст, физическая и специальная подготовленность), а также условия, в которых проходят занятия, то есть учитываются требования дидактического принципа доступности.

Строя последовательность обучения борьбе, нужно весь материал располагать в соответствии с требованиями дидактических правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Последовательность изучения техники борьбы может быть различной. В настоящее время приняты два основных способа «расположения» приемов для изучения: концентрический и линейный. При концентрическом приеме изучаются в ряде циклов. В первом цикле изучается по одному приему из каждой классификационной группы. Например, по одному варианту броска захватом ноги, подножки, подсечки, броска через спину, переворота, удержания, болевого. Во втором цикле изучаются другие варианты тех же приемов, а также варианты приемов из других групп приемов (более сложных). И так повторяется до тех пор, пока все приемы не будут изучены.

При линейном изучаются сначала все варианты приемов одной классификационной группы, затем другой. Например, сначала изучаются все варианты броска подножкой, затем все варианты броска подсечкой и так далее, до тех пор, пока не будет изучена вся техника борьбы.

Практикой и научными исследованиями установлено, что концентрическое изучение приемов в работе секций коллективов физической культуры дает наилучший эффект для совершенствования борца. Линейное изучение применяется на сборах и семинарах тренеров.

Принцип систематичности и последовательности требует не только хорошего планирования работы, но и реализации планов в процессе занятий.

**Метод обучения** варьирования условий имеет целью изменить отдельные детали навыка, совершенствовать технику и тактику борца в различных условиях.

Умение выполнять приемы и защиты в самых разнообразных условиях служит показателем высокого спортивного мастерства. Условия в тренировке варьируются: а) изменением внешних условий проведения схваток: в помещении и на открытом воздухе, при различной температуре, влажности воздуха и барометрическом давлении, различном освещении, с открытыми и закрытыми глазами, на различных коврах (мягком, жестком, большом, маленьком, скользком), в присутствии зрителей и без них. Тренировку чаще следует проводить в тех условиях, в которых придется встретиться на соревнованиях, и реже в тех условиях, которые могут сложиться случайно; б) изменением видов схваток (схватки с заданиями партнерам, учебные, учебно-тренировочные я тренировочные, контрольные, соревновательные); в) изменением партнеров (противников) в схватках по росту (выше, ниже, равный), по весу (большой, меньший, равный), по особенностям

захвата, по особенностям стойки (высокая, низкая, фронтальная, правая, левая), по особенностям перемещения по ковру (отступает, наступает, заходит в сторону и т. п.), по физической подготовленности (сильный, слабый, выносливый, невыносливый, быстрый, медленный, ловкий и неловкий, гибкий, негибкий), по технической подготовленности (совершенство владения различными приемами защиты и нападения, особенности их применения).

Для совершенствования техники нападения подбираются сначала партнеры со слабой защитой от приемов, которые должны совершенствоваться борцом, затем с более совершенной защитой. Для совершенствования защиты делают так же. Партнеры подбираются также по тактической подготовленности (атакующий, контратакующий стиль борьбы, строящий тактику выигрыша в стойке или партере, выполняющий определенные способы обманных действий или подготовок и действующий прямолинейно, строящий тактику на подавлении быстротой, стремящийся выстоять первые минуты схватки или выиграть в конце и др.), по волевой подготовленности (решительные и нерешительный, настойчивый, смелый, трусливый — боящийся, неуровновешенный и уравновешенный и т. д.); г) изменением внутренней среды организма и самочувствия (после сгонки веса, после принятия пищи, рано утром или поздно вечером, отдохнувший и усталый, в эмоциональном подъеме и при угнетении); д) изменением характера действий борца в схватке (проведение схваток в замедленном или быстром темпе, изменение стойки, нападение сериями приемов, силовая борьба, схватка «на технику», перемена захватов, изменение дистанции и положений борьбы, нападение только одиночными приемами или контрприемами и др.).

Оба метода применяются тренером в сочетании. Правильное сочетание их позволяет обеспечить как становление, так и совершенствование техники борца.

### **Формы обучения.**

Игровые упражнения как одна из форм обучения самбо, способствующие развитию выносливости.

Выносливостью называется способность организма совершать работу заданной мощности в течение длительного времени. Она определяется возможностями организма противостоять сдвигам в общем и местном гомеостазе, «а в ряде случаев и компенсировать их» и обеспечивается сложным комплексом изменений, происходящих в организме при мышечной работе.

Развитие выносливости связано главным образом с совершенствованием координации двигательных и вегетативных функций с функциональной устойчивости различных систем организма и обусловлено прежде всего развитием органов кровообращения и дыхания, обеспечивающих доставку кислорода к работающим мышцам и другим тканям организма.

Различают несколько видов выносливости: общую и специальную, скоростную и силовую. Общей выносливостью называют способность организма противостоять утомлению при выполнении различной по характеру мышечной деятельности умеренной или большой мощности. Под влиянием спортивной тренировки общая выносливость повышается.

Специальная выносливость — это способность длительное время совершать работу заданной мощности в определенном виде физических упражнений. Развитие выносливости этого вида обеспечивается специфическими изменениями в организме при длительном выполнении специальных физических упражнений.

### **Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки.**

1. положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;
2. динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья;
3. освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;
4. устойчивость интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;
5. сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является сохранность контингента занимающихся на этапах СОГ и ГНП, и достижение воспитанниками спортивных результатов различных уровней на этапах УТГ.



#### 4. Учебный план 1 – й год обучения

№ п/п.	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Разделы подготовки	2	3	5	
2	Теоретическая подготовка	2	3	5	
3	Общая физическая подготовка	5	75	80	Кубковые встречи
4	Специальная физическая подготовка	5	25	30	
5	Технико-тактическая подготовка	3	7	10	эстафеты
6	Контрольно-переводные нормативы	2	2	4	Квалифицированные соревнования
7	Воспитательная работа	3	2	5	
8	Соревнования	3	2	5	Спортивные турниры
		<b>40</b>	<b>104</b>	<b>144</b>	

#### 4. Учебно-тематический план 2 – й год обучения

№ п/п.	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Теория	Практика	Все-го	
1	Теория	5	5	10	
2	ОФП	5	95	100	эстафеты
3	СФП	5	45	50	Квалифицированные соревнования
4	ТТМ	12	120	132	
5	Контрольно-переводные нормативы	2	4	6	Спортивные турниры
6	Воспитательная работа	5	5	10	Кубковые встречи
7	Соревнования	5	7	12	
8	Восстановительные мероприятия	5	5	10	эстафеты
				<b>216</b>	

#### Содержание программы 1 года обучения

##### Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

п/п	Тема	Содержание
1	<b>Физическая культура и спорт</b>	Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.
2	<b>Краткий обзор развития самбо</b>	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.
3	<b>Краткие сведения о строении и функциях организма</b>	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты.
4	<b>Общие понятия о гигиене</b>	Гигиена физической культуры и спорта. Предмет, цели, история развития. Требования к питанию на фоне физической активности. Понятие о нутриентах и рациональном питании. Удовлетворение потребностей организма в энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и

		спортом. Режим питания и режим тренировок. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования.
5	<i>Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста</i>	Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания.
6	<i>Морально-волевая подготовка</i>	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.
7	<i>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</i>	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.
8	<i>Правила соревнований</i>	Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.
9	<i>Места занятий. Оборудование и инвентарь</i>	Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.

### **Общая физическая подготовка**

- **Строевые упражнения**

- **Строевые приемы.** Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.
- **Повороты на месте:** направо, налево, кругом, пол-оборота.
- **Понятия:** «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».
- **Построение** в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).
- **Перестроения:** из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.
- **Передвижения.** Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.
- **Размыкание и смыкание:** приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.
- **Рапорт дежурного.**
- **Разминка самбиста.** Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

- **Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения**

- **Ходьба.** Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная
- **Бег.** На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.
- **Прыжки.** В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.
- **Переползания.** Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.
- **Упражнения без предметов.** Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых,

плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

- **Упражнения с предметами.** Скалками, гирями, гантелями, мячами.
- **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.
- **Спортивные игры.** Футбол, хоккей.
- **Подвижные игры и эстафеты.** С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

#### **Специальная физическая подготовка**

- **Упражнения для развития специальных физических качеств**

**Сила:** выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

**Быстрота:** проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

**Выносливость:** проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

**Гибкость:** выполнение бросков с максимальной амплитудой.

**Ловкость:** выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

#### **Нормативы ОФП СФП**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

#### **Содержание программы 2 года обучения**

##### **Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке**

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	<b>Физическая культура и спорт</b>	Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека. Последствия недостаточной двигательной активности. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.	1

2	<b>Краткий обзор развития самбо</b>	Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.	1
3	<b>Краткие сведения о строении и функциях организма</b>	Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.	1
4	<b>Общие понятия о гигиене</b>	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.	0,5
5	<b>Краткие сведения о физиологических основах тренировки</b>	Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование.	1
6	<b>Морально-волевая подготовка</b>	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.	1
7	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.	
8	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в самбо. Основы биомеханики построения и проведения приемов самбо. Равновесие, угол устойчивости, использование веса тела, силы инерции, сопротивления противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направление, использование усилий противника.	1,5
9	<b>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</b>	Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе.	1
10	<b>Правила соревнований</b>	Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.	0,5
11	<b>Места занятий. Оборудование и инвентарь</b>	Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты. Обкладные маты. Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы.	0,5
Всего часов			9

### Общая физическая подготовка

- **Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков**

- Бег, ходьба, прыжки.
- Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.
- Подвижные игры.

- **Простейшие акробатические элементы**

- Кувырок вперед.
- Кувырок назад.

- Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
- Стойка на лопатках.
- Гимнастический мост.
- Колесо.

- **Упражнения для развития основных физических качеств**

Сила:

*гимнастика* – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*упражнения с партнером* – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

*легкая атлетика* – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

*гимнастика* – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

*спортивная борьба* - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость:

*спортивная борьба* – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

*гимнастика* – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

*легкая атлетика* – челночный бег 3X10 м.

*гимнастика* – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

*спортивные игры* – футбол, хоккей, регби.

*подвижные игры* – эстафеты, игры в касания, захваты.

### **Специальная физическая подготовка**

- **Страховка и самоконтроль при падениях:**

- Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
- падение с прыжка,
- падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,
- падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
- падение на спину кувырком в воздухе,
- падение кувырком вперед,
- падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.

- **Упражнения на мосту**

- перевороты на мосту
- вставание с моста
- в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
- вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;
- движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
- забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
- уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

- **Упражнения с манекеном**

- поднимание;
- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.

- **Парные упражнения**

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;

- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

### Технико-тактическая подготовка

#### • *Основы техники:*

**Основные положения борцов**, захваты, передвижения по ковру испособы подготовки приемов.

**Стойки:** правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

**Дистанции:** вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

**Захваты:** рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

**Передвижение по ковру во время схватки:** вперед, назад, в сторону.

**Способы подготовки приемов:** сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

**Борьба лёжа.** Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине.

Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

#### • *Борьба стоя (броски)*

- Задняя подножка.
- Задняя подножка с колена.
- Задняя подножка с падением.
- Задняя подножка под две ноги.
- Задняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Задняя подножка с захватом ноги изнутри.
- Задняя подножка на пятке.
- Передняя подножка с колена.
- Передняя подножка.
- Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Бросок рывком за пятку.
- Бросок рывком за пятку изнутри.
- Бросок рывком за руку и голень.
- Бросок с захватом двух ног.
- Бросок через бедро.
- Бросок через бедро с захватом головы с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо с колена.
- Бросок с захватом руки под плечо с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо.
- Бросок через голову.
- Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.
- Бросок через голову голенью между ног.
- Бросок через плечи («мельница»).
- Боковая подсечка.
- Боковая подсечка при движении противника вперед.
- Боковая подсечка при движении противника назад.
- Боковая подсечка противнику, встающему с колен.
- Боковая подсечка при движении противника в сторону.
- Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.
- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
- Боковая подсечка в темп шагов.
- Передняя подсечка.
- Передняя подсечка с падением.
- Передняя подсечка в колено.
- Зацеп изнутри.
- Зацеп стопой.
- Зацеп голенью и стопой (обвив).
- Отхват.
- Отхват с захватом ноги снаружи.
- Отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.
- Выведение из равновесия с захватом рукавов.

- Подбив голенью.
- Вертушка.
- Подхват.
- Подхват изнутри.
- Подхват с захватом ноги снаружи.
- **Борьба лежа (переворачивание)**
- Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание с захватом на рычаг.
- Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
- Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
- Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.
- Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
- Переворот косым захватом.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.
- Заваливание.
- Удержание
- Удержание сбоку.
- Удержание сбоку без захвата шеи.
- Обратное удержание сбоку.
- Удержание со стороны плеча.
- Удержание поперек.
- Удержание со стороны головы и захватом рук.
- Удержание со стороны ног.
- Удержание верхом.
- Удержание поперек с захватом головы.
- Удержание со стороны головы и пояса.
- Удержание со стороны ног с захватом из-под рук.
- Освобождения (уходя) от удержаний.
- **Болевые приемы**
- Рычаг локтя через бедро.
- Узел ногой.
- Рычаг локтя при помощи плеча сверху.
- Рычаг локтя через предплечье.
- Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.
- Перегибание локтя при помощи ног сверху.
- Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо.
- Рычаг локтя при помощи туловища сверху.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.
- Узел поперек.
- Выкручивание плеча подниманием локтя.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке».
- Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).
- Рычаг колена между ног.
- Узел ноги ногой.
- Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами.
- Ущемление ноги (икроножной мышцы).
- Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

#### Контрольно-переводные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики		Девочки			
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3

<b>Общая физическая подготовка</b>						
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	17	14	10
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17	13	8	9	7	5
Упор углом на брусьях, с	5	4	3	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	-	-	13	9	6
Прыжок в длину с места, см	200	175	145	190	165	135
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	14,5	13,2	11,8	11,5	10,7	10,0
<b>Техническая подготовка</b>						
	5	4	3			
Исходное положение «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.			
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке			
Демонстрация базовых элементов: стойки, захваты, передвижения	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)					
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов)	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием			

Воспитание целеустремленности, дисциплинированности, решительности надо начинать с первого же тренировочного занятия. Для развития инициативности и активности широко используются подвижные и спортивные игры.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, фото-, видеоматериалами.

Нравственные качества – трудолюбие, взаимопомощь, дисциплинированность, инициативность, честность также формируются на соревнованиях.

#### **6. Методическое, дидактическое и материально – техническое обеспечение реализации программы:**

Для реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия:

**Дидактические материалы:** наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению основных элементов техники тактики борьбы самбо;

- видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований, анализа проведения конкретной схватки и определенного приема).

#### **Материально техническое обеспечение.**

- Помещение - зал для борьбы;



- «шведские стенки» и навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины);
- для развития силовых способностей детей: тренажеры, штанги, гири, гантели;
- стадион;

**Кадровое обеспечение:** занятия по дополнительной общеобразовательной программе: «Борьба «Самбо»» ведет специалист с высшим образованием Зиньков А.Н., стаж пед.работы 20 лет. По образованию – учитель физического воспитания, Московский педагогический государственный университет, 201г.

### 8.Формы аттестации/контроля

Контроль знаний проводится в виде зачета, который может включать в себя : тестирования, практические задания, защиты творческих работ.

Виды аттестации	Формы оценки результативности	Срок проведения
<b>Промежуточная аттестация</b>	Диагностика уровня ключевых, мета предметных и предметных компетенций учащихся. Формы- зачет ( тестирование, практическая работа)	Декабрь, май (кроме последнего года освоения программы)
<b>Аттестация обучающихся по завершению освоения программы</b>	Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе Формы – зачет (тестирование, практическая работа)	Май последнего учебного года освоения программы

Для отслеживания результатов реализации программы применяются различные методы: анкеты, тесты, выставки, защиты творческих работ и т.д.

Так же проводится педагогическое наблюдение. Каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в конкурсах, выставках различного уровня, начиная от участия в выставках объединения и заканчивая районными, региональными и всероссийскими конкурсами.

### Использованная литература

#### для педагога

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и Спри СМ СССР, 1986.
3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
7. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

#### вспомогательная

1. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
2. Кулиненко О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
4. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
5. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
6. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
7. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

#### Интернет ресурсы:

<http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#xz3s9NYKzDI>

**для детей и родителей:**

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 1997
2. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.
3. Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 1984
4. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 1985
5. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.

**Интернет ресурсы:**

[bookitutbookitut.ru/Programma...obrazovaniya...Sambo.html.ru](http://bookitutbookitut.ru/Programma...obrazovaniya...Sambo.html.ru)  
[Programma...obrazovaniya...Sambo.html](http://Programma...obrazovaniya...Sambo.html)

**Календарный учебный график первого года обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол. часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	сентяб		16ч	практическая	2	Инструктаж по технике безопасности	ддт	анализ
2	сентяб		16ч	соревновательная	2	<b>Страховка и самоконтроль при падениях:</b>	ддт	тестирование
3			16ч	игровая	2	<b>Борьба стоя (броски)</b>	ддт	зачет
4	сентяб		16ч	практическая	2	<b>Упражнения с манекеном</b>	ддт	анализ
5	сентяб		16ч	соревновательная	2	<b>Упражнения без предметов.</b>	ддт	тестирование
6	сентяб		16ч	игровая		<b>Упражнения для развития основных физических качеств</b> Сила, быстрота	ддт	зачет
7	сентяб		16ч	практическая	2	<b>Борьба лежа (переворачивание)</b>	ддт	анализ
8	сентяб		16ч	соревновательная	2	Веселые старты	ддт	тестирование

9	сентяб		16ч	игрова я	2	<b>Упражнения для развития основных физических качеств</b> <u>Сила, быстрота</u>	ддт	зачет
10	оттябрь		16ч	практи ческая	2	<b>Борьба лежа (переворачивание)</b>	ддт	анализ
11	оттябрь		16ч	соревн овател ьная	2	Изучение болевых приемов на руки	ддт	тестирован ие
12	оттябрь		16ч	игрова я	2	Изучение приемов на ноги	ддт	зачет
13	оттябрь		16ч	практи ческая	2	<b>Борьба лежа (переворачивание)</b> Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки	ддт	анализ
14	окт		16ч	соревн овател ьная	2	<b>Болевые приемы</b> - Рычаг локтя через бедро. - Узел ногой.	ддт	тестирован ие
15	окт		16ч	игрова я	2	<b>Борьба лежа (переворачивание)</b> Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.	ддт	зачет
16	окт		16ч	практи ческая	2	<b>Упражнения для развития основных физических качеств</b> <u>СилаБыстрота:</u>	ддт	анализ
17	окт		16ч	соревн овател ьная	2	Изучение болевых приемов на руки Изучение приемов на ноги	ддт	тестирован ие
18	ноя		16ч	игрова я	2	<b>Болевые приемы</b> - Рычаг локтя при помощи плеча сверху. - Рычаг локтя через предплечье.	ддт	зачет
19	ноя		16ч	практи ческая	2	<b>Упражнения для развития основных физических качеств</b> <u>СилаБыстрота:</u>	ддт	анализ
20	ноя		16ч	соревн овател ьная	2	<b>Борьба лежа (переворачивание)</b> Переворачивание с захватом двух рук сбоку. Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.	ддт	тестирован ие
21	ноя		16ч	игрова я	2	<b>Болевые приемы</b> - Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. - Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.	ддт	зачет
22	ноя		16ч	практи ческая	2	День борьбы	ддт	анализ

23	ноя		16ч	соревновательная	2	<b>Борьба лежа (переворачивание)</b> Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги. Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.	ддт	тестирование
24	ноя		16ч	игровая	2	Изучение болевых приемов на руки Изучение приемов на ноги	ддт	зачет
25	ноя		16ч	практическая	2	<b>Борьба лежа (переворачивание)</b> Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.	ддт	анализ
26	дек		16ч	соревновательная	2	<b>Болевые приемы</b> - Перегибание локтя при помощи ног сверху. - Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо. - Рычаг локтя при помощи туловища сверху.	ддт	тестирование
27	дек		16ч	игровая	2	Изучение болевых приемов на руки	ддт	зачет
28	дек		16ч	практическая	2	Изучение приемов на ноги	ддт	анализ
29	дек		16ч	соревновательная	2	<b>Борьба лежа (переворачивание)</b> - Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок. - Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием. - Переворот косым захватом.	ддт	тестирование
30	дек		16ч	игровая	2	- Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок. - Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием. - Переворот косым захватом.	ддт	зачет
31	дек		16ч	практическая	2	Изучение болевых приемов на руки	ддт	анализ
32	дек		16ч	соревновательная	2	Изучение приемов на ноги	ддт	тестирование

				бная				
33	дек		16ч	игровая	2	<b>Борьба лежа (переворачивание)</b> - Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием. - Переворот косым захватом. - Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри. Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки	ддт	зачет
34	дек		16ч	практическая	2	- Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок. - Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием. - Переворот косым захватом.	ддт	анализ
35	янв		16ч	соревновательная	2	День борьбы	ддт	тестирование
36	янв		16ч	игровая	2	<b>Болевые приемы</b> - Рычаг локтя через бедро. - Узел ногой. - Рычаг локтя при помощи плеча сверху. - Рычаг локтя через предплечье. - Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь. - Узел поперек.	ддт	зачет
37	янв		16ч	практическая	2	День борьбы	ддт	анализ
38	янв		16ч	соревновательная	2	Круговая скоростная тренировка	ддт	тестирование
39	янв		16ч	игровая	2	<b>Борьба лежа (переворачивание)</b> - Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок. - Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием. - Переворот косым захватом. - Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.	ддт	зачет
40	янв		16ч	практическая	2	Круговая тренировка	ддт	анализ
41	янв		16ч	соревновательная	2	Соревнование	ддт	тестирование

				овател ьная				ие
42	янв		16ч	игрова я	2	День борьбы	ддт	зачет
43	янв		16ч	практи ческая	2	<b>Борьба лежа (переворачивание)</b> - Переворачивание с захватом двух рук сбоку. - Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками. - Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри. - Переворачивание с захватом на рычаг.	ддт	анализ
44	фев		16ч	соревн овател ьная	2	Веселые старты	ддт	тестирован ие
45	фев		16ч	игрова я	2	День борьбы	ддт	зачет
46	фев		16ч	практи ческая	2	<b>Болевые приемы</b> - Рычаг локтя через бедро. - Узел ногой. - Рычаг локтя при помощи плеча сверху. - Рычаг локтя через предплечье. - Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. - Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.	ддт	анализ
47	фев		16ч	соревн овател ьная	2	• День борьбы	ддт	тестирован ие
48	фев		16ч	игрова я	2	• <b>Борьба лежа (переворачивание)</b> - Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок. - Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием. - Переворот косым захватом.	ддт	зачет
49	фев		16ч	практи ческая	2	Соревнование	ддт	анализ
50	фев		16ч	соревн овател ьная	2	День борьбы	ддт	тестирован ие
51	март		16ч	игрова я	2	<b>Борьба лежа (переворачивание)</b>	ддт	зачет
52	март		16ч	практи ческая	2	Соревнование	ддт	анализ

54	март		16ч	соревновательная	2	День борьбы	ддт	тестирование
55	март		16ч	игровая	2	<b>Борьба лежа (переворачивание)</b>	ддт	зачет
56	март		16ч	практическая	2	День борьбы	ддт	анализ
57	март		16ч	соревновательная	2	<b>Болевые приемы</b> - Рычаг локтя через бедро. - Узел ногой. - Рычаг локтя при помощи плеча сверху. - Рычаг локтя через предплечье. - Узел поперек.	ддт	тестирование
58	март		16ч	игровая	2	День борьбы	ддт	зачет
59	апр		16ч	соревновательная	2	<b>Борьба лежа (переворачивание)</b> - Переворачивание с захватом двух рук сбоку. - Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками. - Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри. - Переворачивание с захватом на рычаг.	ддт	тестирование
60	апр		16ч	игровая	2	соревнование	ддт	зачет
61	апр		16ч	практическая	2	День борьбы	ддт	анализ
62	апр		16ч	соревновательная	2	<b>Борьба лежа (переворачивание)</b> - Переворачивание с захватом двух рук сбоку. - Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками. - Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри. Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки	ддт	тестирование
63	апр		16ч	игровая	2	День борьбы	ддт	зачет
64	апр		16ч	практическая	2	<b>Болевые приемы</b> - Рычаг локтя при помощи туловища сверху. - Рычаг локтя с захватом руки между ног. - Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь. - Узел поперек.	ддт	анализ

65	апр		16ч	соревновательная	2	День борьбы	ддт	тестирование
66	апр		16ч	игровая	2	<b>Борьба лежа (переворачивание)</b> - Переворачивание с захватом двух рук сбоку. - Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками. - Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.	ддт	зачет
67	май		16ч	практическая	2	<b>Упражнения для развития основных физических качеств</b> <u>Сила</u> <u>Быстрота</u> спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.	ддт	анализ
68	май		16ч	соревновательная	2	<b>Болевые приемы</b> - Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках. - Перегибание локтя при помощи ног сверху. - Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо.	ддт	тестирование
69	май		16ч	игровая	2	<b>Упражнения для развития основных физических качеств</b> <u>Сила: гимнастика</u> <u>Быстрота: легкая атлетика</u>	ддт	зачет
70	май		16ч	практическая	2	День борьбы	ддт	анализ
71	май		16ч	соревновательная	2	<b>Борьба лежа (переворачивание)</b> - Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок. - Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием. - Переворот косым захватом.	ддт	тестирование
72	май		16ч	игровая	2	Сдача нормативов	ддт	Переводные нормативы

### Календарный учебный график второго года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время прове-	Форма занятия	Кол. часо	Тема	Место прове	Форма контроля
-------	-------	-------	--------------	---------------	-----------	------	-------------	----------------



			дни занятий		в		дни	
1	сентяб	3	16ч	практическая	2	Инструктаж по технике безопасности	ддт	анализ
2	сентяб	5	16ч	соревновательная	2	<b>Страховка и при падениях</b>	ддт	тестирование
3	сентяб	7	16ч	игровая	2	<b>Борьба стоя (броски)</b>	ддт	зачет
4	сентяб	10	16ч	практическая	2	<b>Упражнения с манекеном</b>	ддт	анализ
5	сентяб	12	16ч	соревновательная	2	<b>Упражнения без предметов.</b>	ддт	тестирование
6	сентяб	14	16ч	игровая		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Упражнения для развития основных физических качеств</b> упражнения с партнером легкая атлетика. гимнастика спортивная борьба</li> </ul>	ддт	зачет
7	сентяб	17	16ч	практическая	2	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Борьба лежа (переворачивание)</b></li> </ul>	ддт	анализ
8	сентяб	19	16ч	соревновательная	2	Веселые старты	ддт	тестирование
9	сентяб	21	16ч	игровая	2	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Упражнения для развития основных физических качеств</b> <u>Сила:</u> упражнения с партнером легкая атлетика гимнастика спортивная борьба</li> </ul>	ддт	зачет
10	сентяб	24	16ч	практическая	2	<b>Борьба лежа (переворачивание)</b> Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки	ддт	анализ
11	сентяб	26	16ч	соревновательная	2	Изучение болевых приемов на руки	ддт	тестирование
12	сентяб	28	16ч	игровая	2	Изучение приемов на ноги	ддт	зачет
13	отябрь	1	16ч	практическая	2	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Борьба лежа (переворачивание)</b> - Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.</li> </ul>	ддт	анализ
14	окт	3	16ч	соревновательная	2	<b>Болевые приемы</b>	ддт	тестирование
15	окт	5	16ч	игровая	2	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Борьба лежа (переворачивание)</b> - Переворачивание с</li> </ul>	ддт	зачет

						захватом руки «на ключ» и забеганием. - Переворот косым захватом.		
16	окт	8	16ч	практическая	2	<b>Упражнения для развития основных физических качеств</b> <u>Сила:</u> упражнения с партнером – <u>Быстрота:</u> легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места. гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с. спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.	ддт	анализ
17	окт	10	16ч	соревновательная	2	Изучение болевых приемов на руки Изучение приемов на ноги	ддт	тестирование
18	окт	12	16ч	игровая	2	• <b>Болевые приемы</b> - Рычаг локтя через бедро. - Узел ногой.	ддт	зачет
19	окт	15	16ч	практическая	2	• <b>Упражнения для развития основных физических качеств</b> <u>Быстрота:</u> легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места. гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с. спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.	ддт	анализ
20	окт	17	16ч	соревновательная	2	• <b>Борьба лежа (переворачивание)</b> - Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги. - Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.	ддт	тестирование
21	окт	19	16ч	игровая	2	• <b>Болевые приемы</b> - Рычаг локтя через предплечье. - Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.	ддт	зачет
22	окт	22	16ч	практическая	2	День борьбы	ддт	анализ
23	окт	24	16ч	соревновательная	2	• <b>Борьба лежа</b>	ддт	тестирование

	т			овател ьная		<b>(переворачивание)</b> - Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. - Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.		ие
24	окт	26	16ч	игрова я	2	Изучение болевых приемов на руки Изучение приемов на ноги	ддт	зачет
25	ок т	29	16ч	практи ческая	2	• <b>Борьба лежа (переворачивание).</b> - Переворачивание с захватом на рычаг. - Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.	ддт	анализ
26	ок т	31	16ч	соревн овател ьная	2	• <b>Болевые приемы</b> - Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках. - Перегибание локтя при помощи ног сверху.	ддт	тестирован ие
27	но ябрь	2	16ч	игрова я	2	Изучение болевых приемов на руки	ддт	зачет
28		7	16ч	практи ческая	2	Изучение приемов на ноги	ддт	анализ
29		9	16ч	соревн овател ьная	2	• <b>Борьба лежа (переворачивание)</b> - Переворачивание с захватом на рычаг. - Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.	ддт	тестирован ие
30		12	16ч	игрова я	2	- Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок. - Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием. - Переворот косым захватом.	ддт	зачет
31		14	16ч	практи ческая	2	Изучение болевых приемов на руки	ддт	анализ
32		16	16ч	соревн овател ьная	2	Изучение приемов на ноги	ддт	тестирован ие
33		19	16ч	игрова я	2	• <b>Борьба лежа (переворачивание)</b> - Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги. - Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.	ддт	зачет

						- Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.		
34		21	16ч	практическая	2	- Переворот косым захватом. - Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри. Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки	ддт	анализ
35		23	16ч	соревновательная	2	• День борьбы	ддт	тестирование
36		26	16ч	игровая	2	• <b>Болевые приемы</b> - Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках. - Перегибание локтя при помощи ног сверху.	ддт	зачет
37		28	16ч	практическая	2	• День борьбы	ддт	анализ
38		30	16ч	соревновательная	2	Круговая скоростная тренировка	ддт	тестирование
39	декабрь	3	16ч	игровая	2	• <b>Борьба лежа (переворачивание)</b> - Переворачивание с захватом двух рук сбоку. - Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками. - Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри. - Переворачивание с захватом на рычаг.	ддт	зачет
40		5	16ч	практическая	2	Круговая тренировка	ддт	анализ
41		7	16ч	соревновательная	2	Соревнование	ддт	тестирование
42		10	16ч	игровая	2	• День борьбы	ддт	зачет
43		12	16ч	практическая	2	• <b>Борьба лежа (переворачивание)</b> - Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок. - Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием. - Переворот косым захватом. - Переворачивание	ддт	анализ

						захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.		
44		14	16ч	соревновательная	2	Веселые старты	ддт	тестирование
45		17	16ч	игровая	2	• День борьбы	ддт	зачет
46		19	16ч	практическая	2	• <b>Болевые приемы</b> - Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо. - Рычаг локтя при помощи туловища сверху. - Рычаг локтя с захватом руки между ног.	ддт	анализ
47		21	16ч	соревновательная	2	• День борьбы	ддт	тестирование
48		24	16ч	игровая	2	• <b>Борьба лежа (переворачивание)</b> - Переворачивание с захватом двух рук сбоку. - Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок. - Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием. - Переворот косым захватом.	ддт	зачет
49		26	16ч	практическая	2	Соревнование	ддт	анализ
50		28	16ч	соревновательная	2	• День борьбы	ддт	тестирование
51	январь	4	16ч	игровая	2	• <b>Борьба лежа (переворачивание)</b> - Переворот косым захватом. - Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри. Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки	ддт	зачет
52		9	16ч	практическая	2	Соревнование	ддт	анализ
54		11	16ч	соревновательная	2	• День борьбы	ддт	тестирование
55		14	16ч	игровая	2	• <b>Борьба лежа (переворачивание)</b> Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки	ддт	зачет
56		16	16ч	практи	2	• День борьбы	ддт	анализ

				ческая				
57		18	16ч	соревновательная	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Болевые приемы</b></li> <li>- Рычаг локтя при помощи туловища сверху.</li> <li>- Рычаг локтя с захватом руки между ног.</li> <li>- Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.</li> <li>- Узел поперек.</li> </ul>	ддт	тестирование
58		21	16ч	игровая	2	• День борьбы	ддт	зачет
59		23	16ч	практическая	2	Соревнование	ддт	анализ
60		25	16ч	соревновательная	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Борьба лежа (переворачивание)</b></li> <li>- Переворачивание с захватом двух рук сбоку.</li> <li>- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.</li> <li>- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.</li> <li>- Переворачивание с захватом на рычаг.</li> <li>- Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.</li> </ul>	ддт	тестирование
61		28	16ч	игровая	2	соревнование	ддт	зачет
62		30	16ч	практическая	2	• День борьбы	ддт	анализ
63	февраль	1	16ч	соревновательная	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Борьба лежа (переворачивание)</b></li> <li>- Переворот косым захватом.</li> <li>- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.</li> <li>Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки</li> </ul>	ддт	тестирование
64		2	16ч	игровая	2	• День борьбы	ддт	зачет
65		6	16ч	практическая	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Болевые приемы</b></li> <li>- Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.</li> <li>- Узел поперек.</li> </ul>	ддт	анализ
66		8	16ч	соревновательная	2	• День борьбы	ддт	тестирование
67		11	16ч	игровая	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Борьба лежа (переворачивание)</b></li> <li>- Переворачивание с захватом двух рук сбоку.</li> </ul>	ддт	зачет

						<ul style="list-style-type: none"> <li>- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.</li> <li>- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.</li> </ul>		
68		13	16ч	практическая	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнения для развития основных физических качеств</b></li> </ul> <p><u>Сила:</u>  <i>гимнастика</i> – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине,  <i>упражнения с партнером</i> – приседание, повороты туловища</p> <p><u>Быстрота:</u>  <i>легкая атлетика</i> – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.  <i>гимнастика</i> – подтягивание на перекладине за 20 с.,  <i>спортивная борьба</i> - 10 бросков партнера (манекена)</p>	ддт	анализ
69		15	16ч	соревновательная	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Болевые приемы</b></li> <li>- Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.</li> <li>- Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.</li> <li>- Перегибание локтя при помощи ног сверху.</li> </ul>	ддт	тестирование
70		18	16ч	игровая	2	<p><b>Упражнения для развития основных физических качеств</b></p> <p>Сила, быстрота</p>	ддт	зачет
71		20	16ч	практическая	2	День борьбы	ддт	анализ
72		22	16ч	соревновательная	2	<p><b>Борьба лежа (переворачивание)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.</li> <li>- Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.</li> <li>- Переворот косым захватом.</li> </ul>	ддт	тестирование
73		25	16ч	игровая	2	День борьбы	ддт	зачет
74		27	16ч	практическая	2	<p><b>Упражнения для развития основных физических качеств</b></p> <p><i>гимнастика</i> – подтягивание</p>	ддт	анализ

						<p>на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.</p> <p><i>упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.</i></p>		
75	ма рт	1	16ч	соревн овател ьная	2	<p>• <b>Борьба лежа (переворачивание)</b></p> <p>- Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.</p> <p>- Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.</p> <p>Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки</p>	ДДТ	тестирован ие
76		4	16ч	игрова я	2	<p>• <b>Упражнения для развития основных физических качеств</b></p> <p><i>гимнастика – подтягивание на перекладине, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.</i></p> <p><i>упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.</i></p> <p><i>легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.</i></p> <p><i>гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.</i></p> <p><i>спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.</i></p>	ДДТ	зачет
77		6	16ч	практи ческая	2	<p>• <b>Болевые приемы</b></p> <p>- Рычаг локтя через бедро.</p> <p>- Узел ногой.</p>	ДДТ	анализ



						<ul style="list-style-type: none"> <li>- Рычаг локтя при помощи плеча сверху.</li> <li>- Рычаг локтя через предплечье..</li> <li>- Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.</li> <li>- Узел поперек.</li> </ul>		
78		11	16ч	соревновательная	2	День борьбы	ддт	тестирование
79		13	16ч	игровая	2	<p><b>Упражнения для развития основных физических качеств</b></p> <p><i>упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.</i></p> <p><i>легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.</i></p> <p><i>гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.</i></p> <p><i>спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.</i></p>	ддт	зачет
80		15	16ч	практическая	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Борьба лежа (переворачивание)</b></li> <li>- Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.</li> <li>- Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.</li> <li>- Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.</li> <li>- Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.</li> <li>- Переворот косым захватом.</li> </ul>	ддт	анализ
81			16ч	соревновательная	2	День борьбы	ддт	тестирование
82			16ч	игровая	2	<p><b>Упражнения для развития основных физических качеств</b></p> <p><i>гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены,</i></p>	ддт	зачет

						<p>поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.</p> <p><i>упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.</i></p>		
83			16ч	практическая	2	<p><b>Борьба лежа (переворачивание)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переворачивание с захватом двух рук сбоку.</li> <li>- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.</li> <li>- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.</li> <li>- Переворачивание с захватом на рычаг.</li> <li>- Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.</li> <li>- Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.</li> </ul>	ддт	анализ
84			16ч	соревновательная	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Болевые приемы</b></li> <li>- Рычаг локтя при помощи туловища сверху.</li> <li>- Рычаг локтя с захватом руки между ног.</li> <li>- Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.</li> <li>- Узел поперек.</li> </ul>	ддт	тестирование
85			16ч	игровая	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнения для развития основных физических качеств</b></li> </ul> <p><i>упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.</i></p> <p><u>Быстрота:</u></p> <p><i>легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.</i></p> <p><i>гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.</i></p>	ддт	зачет
86			16ч	практическая	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Борьба лежа</b></li> </ul>	ддт	анализ

				ческая		<i>(переворачивание)</i>		
87			16ч	соревновательная	2	• День борьбы	ддт	тестирование
88			16ч	игровая	2	<p>• <b>Упражнения для развития основных физических качеств</b></p> <p><u>Сила:</u>  гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.</p> <p>упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.</p>	ддт	зачет
89			16ч	практическая	2	• <b>Борьба лежа (переворачивание)</b>	ддт	анализ
90			16ч	соревновательная	2	<p>• <b>Болевые приемы</b></p> <p>- Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.</p> <p>- Перегибание локтя при помощи ног сверху.</p>	ддт	тестирование
91			16ч	игровая	2	• День борьбы	ддт	зачет
92			16ч	практическая	2	<p>• <b>Упражнения для развития основных физических качеств</b></p> <p><u>Быстрота:</u>  легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.</p> <p>гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.</p> <p>спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.</p>	ддт	анализ
93			16ч	соревновательная	2	<b>Борьба лежа (переворачивание)</b>	ддт	тестирование
94			16ч	игровая	2	• <b>Упражнения для развития основных</b>	ддт	зачет

						<p><b>физических качеств</b></p> <p><u>Сила:</u>  <i>гимнастика</i> – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены.  <i>упражнения с партнером</i> – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.</p>		
95			16ч	практическая	2	<p><b>Болевые приемы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Рычаг локтя при помощи туловища сверху.</li> <li>- Рычаг локтя с захватом руки между ног.</li> <li>- Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.</li> <li>- Узел поперек.</li> </ul>	ддт	анализ
96			16ч	соревновательная	2	<p><b>Упражнения для развития основных физических качеств</b></p> <p><u>Быстрота:</u>  <i>легкая атлетика</i> – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.  <i>гимнастика</i> – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.  <i>спортивная борьба</i> - 10 бросков партнера (манекена) через спину.</p>	ддт	тестирование
97			16ч	игровая	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Борьба лежа (переворачивание)</b></li> </ul>	ддт	зачет
98			16ч	практическая	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• День борьбы</li> </ul>	ддт	анализ
99			16ч	соревновательная	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнения для развития основных физических качеств</b></li> </ul> <p><u>Сила:</u>  <i>гимнастика</i> – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.  <i>упражнения с партнером</i> – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем</p>	ддт	тестирование

						партнера с захватом туловища сзади.		
100			16ч	игровая	2	• День борьбы	ддт	зачет
101			16ч	практическая	2	• <b>Борьба лежа (переворачивание)</b> - Переворачивание с	ддт	анализ
102			16ч	соревновательная	2	<b>Болевые приемы</b> - Рычаг локтя через бедро. - Узел ногой. - Рычаг локтя при помощи плеча сверху. - Рычаг локтя через предплечье. - Рычаг локтя через бедро с помощью ноги. - Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.	ддт	тестирование
103			16ч	игровая	2	• День борьбы	ддт	зачет
104			16ч	практическая	2	• <b>Упражнения для развития основных физических качеств</b> <u>Быстрота:</u> <i>легкая атлетика</i> – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места. <i>гимнастика</i> – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с. <i>спортивная борьба</i> - 10 бросков партнера (манекена) через спину.	ддт	анализ
105			16ч	соревновательная	2	<b>Борьба лежа (переворачивание)</b>	ддт	тестирование
106			16ч	игровая	2	<b>Борьба лежа (переворачивание)</b>	ддт	зачет
107			16ч	Практическая	2	Сдача переводных нормативов		Нормативные переводы
108			16ч	Практическая	2	Сдача переводных нормативов		Нормативные переводы