

Министерство образования Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области детско-юношеская спортивная школа

Принята на педагогическом совете протокол № 4 «11» марта 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель  
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ  
с.Кинель-Черкассы  
С.А.Лисицин  
«11» марта 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«САМБО»**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 10-13 лет

Срок реализации общеобразовательной программы: 1 год

Разработчик программы:

Астрелин А.А.-педагог дополнительного образования

с.Кинель-Черкассы

2024г

## Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Методическое обеспечение
6. Список литературы
7. Приложение. Календарный учебный график

## 1. Пояснительная записка

**Направленность** программы по содержанию является *физкультурно-оздоровительной*, по функциональному назначению - *досуговой*, по форме организации - *групповой*, по времени реализации - *краткосрочной*-1год. Данная программа направлена на формирования стойкого интереса к занятиям физической культуры, а в дальнейшем и спортом.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Самбо для начинающих» разработана в соответствии с требованиями методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России к дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности.

Борьбой Самбо можно заниматься с младшего школьного возраста, как юношам, так и девушкам. Это особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма человека. Пластичность и высокая функциональная подвижность организма младших школьников определяют высокую чувствительность к воздействию внешней среды. Изучение основ борьбы Самбо способствует гармоничному развитию личности, сохраняет и укрепляет здоровье, а также формирует здоровый образ жизни. Необходимо уделять особое внимание повышению уровня функциональных и адаптационных возможностей растущего организма, общему оздоровлению и укреплению детей.

Сегодня Самбо – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения, а также развития национальной состязательной традиции в нашей стране. Сейчас, когда этот вид спорта завоевывает все больше поклонников в разных странах мира, очень важно, чтобы это великое искусство неувязимости, это «невидимое оружие» развивалось именно у нас, там, где оно и было создано.

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 №172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения (направление «Физическая культура и спорт»). В рамках Стратегии реализуется программа развития детско-юношеского спорта Самарской области до 2030 года (Постановление Правительства Самарской области от 30 мая 2022 г. N 374 "Об утверждении Программы развития детско-юношеского спорта в Самарской области до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации"), в которой

самбо является одним из ведущих видов спорта по развитию школьных спортивных лиг региона.

**Также программа** направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а так же является незаменимым средством патриотического воспитания подрастающего поколения. Самбо – чисто российский вид борьбы, который воспитывает защитников Отечества с чувством гордости за нашу Родину. Наряду с этим обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепляет здоровье, удовлетворяет потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 года №2945-р)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально- экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы»;

- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ ( с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы ( добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

локальными актами:

- Положением образовательного учреждения, локальными актами школы в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся

**Новизна** программы базируется на понимание приоритетности видов единоборств, направленной содействию процессу правильного физического развития обучающихся. Учебный материал строится на четырех целенаправленных модулях. Каждый модуль включает в себя изучение нескольких разделов .

**Программа педагогически целесообразна**, так как решается не только образовательная задача – усвоение ребенком суммы спортивных знаний и умений, но идет процесс воспитания, формирование личности, таких нравственных качеств, как патриотизм, гражданственность, ответственность за команду, чувство долга, умение добиваться поставленных целей. Национальный вид борьбы не должен затеряться среди восточных единоборств, в силу того, что это искусство наиболее созвучно нашему характеру, и именно на этом должно воспитываться подрастающее поколение, формироваться национальное чувство гордости за свою страну, за ум и национальные традиции своего народа.

Программа так же предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и (или) детьми- инвалидами.

#### **Основополагающие принципы:**

- 1) *Принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической,

психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

2) *Принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) *Принцип вариативности* – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Воспитательный потенциал программы**

Решение задач воспитания в ходе реализации программы осуществляется в процессе учебных занятий в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, событий;
- использование воспитательных возможностей содержания учебных тем для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения;
- включение в содержание занятий игровых моментов, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в форме включения различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения проблем

**Цель программы** - воспитание ценности здоровья для успешного самоопределения средствами изучения элементов вида спорта «самбо». Привлечение детей с ОВЗ и (или) детей- инвалидов ( при наличии медицинского допуска) к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

## **Задачи программы:**

### ***Образовательные задачи:***

- ознакомление с историей развития борьбы самбо;
- овладение основными техниками и приемами борьбы самбо;
- формирование профессиональных навыков спортсмена;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр

### ***Воспитательные задачи:***

- воспитание гармоничной, социально – активной личности,
- формирование толерантного поведения в условиях полиэтничности и поликультурности региона;
- укрепление семейных связей, уважительное отношение к старшему поколению;
- воспитание чувства гражданственности и патриотизма, любви к Родине
- формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

### ***Развивающие задачи:***

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)
- развитие знаний и умений, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
- развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

## **Категория, возраст детей:**

Возраст детей, обучающихся по данной программе 10 -13 лет. Программой предусмотрена групповая форма занятий, обучение – очное, с применением дистанционных технологий. Обучающиеся с ОВЗ включаются в группу здоровых детей. Кроме того, численный состав группы может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов.

**Срок реализации** данной программы – 1 год 126 часов.

**Количество** воспитанников в группах не менее 8 и не более 20 человек.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю: одно занятие - два академических часа, другое -1,5 часа. Перерыв на отдых (5 мин ).

**Организация учебно-тренировочного процесса.**

Учебный год начинается с 1 сентября текущего года и заканчивается 31 мая, 36 недель непосредственно в детско-юношеской спортивной школе.

**Основными формами учебно-тренировочных занятий являются:**

- ✓ теоретические занятия,
- ✓ просмотр учебных фильмов,
- ✓ групповые тренировочные занятия,
- ✓ тренировочные занятия по индивидуальным планам,
- ✓ день борьбы,
- ✓ участие в спортивных соревнованиях.

### **Планируемые образовательные результаты программы**

<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обладают осознанным, уважительным и доброжелательным; отношением к другому человеку;</li> <li>- обладают чувством собственного достоинства;</li> </ul>
<b>Метапредметные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;</li> <li>- умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия;</li> </ul> <p><b>Коммуникативные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знают приемы общения с людьми разного возраста и разного социального положения;</li> <li>- умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</li> <li>- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми;</li> </ul> <p><b>Регулятивные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладевают начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;</li> <li>- принятие и освоение социальной роли</li> </ul>
<b>Предметные</b>	<p><b>По окончании спортивно-оздоровительного этапа учащиеся будут знать:</b></p> <p>1) Первоначальное представление физической культуры для укрепления здоровья;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Овладевают умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;</li> </ul>



- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Формируют навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием</li></ul> |
|--|--|

**Основными показателями выполнения программных требований являются:** динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой (физической, технической, и теоретической подготовки), уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, правил соревнований стабильность состава занимающихся.

**Формы контроля ЗУН (знаний, умений и навыков) обучающихся.**

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

**Промежуточный контроль** осуществляется в форме сдачи нормативов по ОФП

**Итоговый контроль** – сдача нормативов по ОФП И СФП. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

**Комплексный контроль** включает:

педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;

определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;

метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок.

## 2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<b>Модуль. №1 «Основы спортивной подготовки»</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
2	<b>Модуль №2 «Самбо»</b>	62	5	57
3	<b>Модуль. №3 «Дзюдо»</b>	<b>38</b>	<b>3</b>	<b>35</b>
4	<b>Модуль. №4 «Спортивные игры»</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>126</b>	<b>14</b>	<b>112</b>

### 3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
<b>1</b>	<b>Модуль. Основы спортивной подготовки.</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	Беседа, опрос, тестирование
1.1.	Введение в образовательную программу. Предупреждение спортивного травматизма	1	2		
1.2.	Основы спортивной разминки	4	1	4	
1.3.	Самоконтроль	7	1	4	
<b>2</b>	<b>Модуль. Самбо</b>	<b>62</b>	<b>5</b>	<b>57</b>	Педагогическое наблюдение, соревнование
2.1.	Теоретическая подготовка	4	4		
2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	20		20	
2.3.	Техническая подготовка	30		30	
2.4.	«День борьбы»	8	1	7	
<b>3</b>	<b>Модуль. Дзюдо</b>	<b>38</b>	<b>3</b>	<b>35</b>	Педагогическое наблюдение, тестирование
3.1.	Теоретическая подготовка	1	1		
3.2.	Общая и специальная физическая подготовка	13	1	12	
3.3.	Техническая подготовка	16	1	15	
3.4.	«День борьбы»	8		8	
<b>4</b>	<b>Модуль. Спортивные игры</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	Педагогическое наблюдение, тестирование
4.1.	Футбол на ковре.	4		4	
4.2.	Регби.	5	1	4	
4.3.	Футбол на стадионе	5	1	4	
	<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>14</b>	<b>112</b>	

## 4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Модуль 1. Основы спортивной подготовки

**Цель:** Формирование специальной физической подготовки по спортивной дисциплине «Самбо».

**Задачи:**

*Обучающие:*

- привить навыки личной гигиены;
- обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;
- обучить безопасному падению с использованием самостраховки;
- обучить простейшим элементам и основам борьбы самбо.

*Развивающие:*

- развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- развить волевые качества;
- развить силовые качества;
- развить координационные способности;
- развивать гибкость, ловкость, быстроту.

*Воспитательные:*

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

*Предметные ожидаемые результаты:*

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- требования к форме одежды на занятиях;
- правила личной гигиены;
- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- краткую историю самбо;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

*Обучающийся должен уметь:*

- выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

- выполнения физических упражнений в быстром темпе;
- выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий

### **Раздел 1.1 Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.**

*Теория:* Введение в программу. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Характеристике различных видов спортивной борьбы, место и значение в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: борьба- старейший вид физических упражнений в России, народная борьба в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы. Развитие профессиональной борьбы в России. Крупнейшие соревнования по борьбе самбо. Участие борцов в международных дружеских играх молодежи и первенствах мира. Массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов.

### **Раздел 1.2. Основы спортивной разминки**

*Теория:* Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Особенности построения разминки

*Практика:* Организация и проведение разминки перед занятием, перед соревнованием. Предупреждение спортивных травм. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов спортивной разминки.

### **Раздел 1.3. Самоконтроль**

*Теория:* Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Самоконтроль в процессе занятий спортом

*Практика:* Ведение дневника самоконтроля.

## **Модуль 2. Самбо**

**Цель:** приобщение детей к ведению здорового образа жизни путем занятий самбо.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- обучать учащихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;

- обучать детей приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

- формировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

*Развивающие:*

- развивать двигательные способности;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность учащихся.
- развивать физическое и нравственное развитие детей и

подростков.

*Воспитательные:*

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

*Предметные ожидаемые результаты*

*Обучающийся должен знать:*

- основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- основные техники вида спорта «самбо».

*Обучающийся должен уметь:*

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория»;

## **Раздел 2.1. Теоретическая подготовка**

*Теория:* Физическая культура в РФ. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования в борьбе самбо.

## **Раздел 2.2. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП)**

*Практика:*

### **Строевые упражнения**

Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчёт, рапорт, приветствия, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Обще подготовительные координационные и развивающие упражнения.** Выполняются в условиях различной опоры ( твёрдой, мягкой, воздушной, водной) и разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной).

Ходьба обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе спортивная. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперёд, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями, челночный бег.

### **Прыжки**

В длину, в высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперёд, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, прыжки вверх на опору.

### **Переползания**

На скамейке вперёд, назад, на животе вперёд. Назад, в стороны, боком, на руках в положении лёжа на спине, ногами вперёд. Назад, лёжа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

### **Упражнения без предметов:**

Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперёд и вверх; круговые вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперёд, назад, в сторону; Повороты головы и туловища.

### **Упражнения на гимнастических снарядах и тренажёрах:**

на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, лазание по канату

### **Акробатические упражнения**

Кувырки вперёд и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полёт в длину. В высоту, через препятствие (манекен, стул и т.д.), кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стоки на руках; перевороты вперёд, боком; подъём разгибом из положения лёжа на спине; сальто вперёд с разбега;

### **Подвижные игры и эстафеты**

С элементами прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях, с мячами и без мячей.

**Специально - подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).** Классификация падений самбиста отличается по способу приземления или по частям тела, которые раньше соприкасаются с ковром, по направлению движения падающего, по сложности и трудности выполнения:

- падения с опорой на руки;
- падения с опорой на ноги;
- падение с приземлением на колени;
- падение с приземлением на ягодицы;

- падение с приземлением на туловище;
- падение на спину;
- падение на живот;

### **Специально-подготовительные упражнения для бросков**

Для выведения из равновесия, для бросков захватом ног(ноги), для подножек, для подсечки, для зацепов, для подхватов. Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа. Упражнения для удержаний. Для ухода от удержаний.

## **Раздел 3.3. Техническая подготовка (ТТМ)**

*Основы техники:*

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

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

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

**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.
- Передняя подножка с колена.
- Передняя подножка.
- Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Бросок через бедро.
- Боковая подсечка.
- Передняя подсечка.
- Отхват.
- Отхват с захватом ноги снаружи.
- Отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.
- Выведение из равновесия с захватом рукавов.

### ***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.

#### **Раздел 2.4. «День борьбы»**

*Практика:* Выполнение схваток. Участие в соревнованиях различного уровня

### **Модуль 3. Дзюдо**

**Цель:** формирование у обучающихся интереса к занятиям по борьбе дзюдо и овладение обучающимися основами техники дзюдо.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- изучить правила борьбы дзюдо;
- изучить основные приёмы по борьбе дзюдо;
- изучить судейскую терминологию по дзюдо

##### *Развивающие:*

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей.

##### *Воспитательные:*

- привить интерес к борьбе Дзюдо и к систематическим занятиям;

- приобщить к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебно-тренировочной деятельности;
- воспитать чувства товарищества.

## **Раздел 2.1. Теоретическая подготовка**

*Теория:* Зарождение и развитие борьбы самбо. Терминология применяемая в дзюдо. Правила соревнований по борьбе самбо.

## **Раздел 2.2. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП)**

*Практика:*

### Упражнения для развития общих физических качеств

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

*Спортивная борьба:* - приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

*Быстрота:* лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

*Гибкости:* спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

*Ловкости:* лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м, гимнастика – кувьрки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Выносливости:* лёгкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

### Упражнения для развития специальных физических качеств

*Силы:* выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой.

*Быстроты:* выполнение бросков на скорость

*Выносливости:* выполнение бросков, удержаний на длительность

*Ловкость*: выполнение приёмов с использованием движения партнёра

Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу.

Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки. *Uci-komi*

#### Упражнения для комплексного развития качеств

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор, лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

### **Раздел 3.3. Техническая подготовка (ТТМ)**

*Теория*: Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов. Этикет в дзюдо Запрещённые приёмы в дзюдо

#### Практика: Элементарные технические действия

*Стойка дзюдоиста (Shi Sei)*: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

*Дистанция (Sin Tai)*: дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

*Передвижения (Tai Sabaki)*: вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо.

*Самостраховка (Ukemi)*: на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.

#### Начальные технические действия

*Захваты (Kumi Kata)*: атакующие, защитные, вспомогательные:

- двух рукавов; - рукава и одноимённого отворота; - рукава и разноимённого отворота;

- двух отворотов; - рукава и пояса спереди или сзади; - рукава – отворота или туловища;

- одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи).

*Выведение из равновесия (Kuzushi):*

- вперёд на носки (Maе Kuzushi); - назад на пятки (Ushiro Kuzushi); - влево (Hidari Kuzushi);

- вправо (Migi Kuzushi); - вперёд вправо (Maе Migi Kuzushi); - вперёд влево (Maе Hidari Kuzushi);

- назад вправо (Ushiro Migi Kuzushi); - назад влево (Ushiro Hidari Kuzushi);

- сбиванием, осаживанием, зависанием.

**Двигательные навыки и умения**

Броски, проводимые в основном бедром – через плечо и спину (сэоинагэ), бросок через бедро с захватом отворота (косигурама); броски, проводимые в основном ногами – зацеп изнутри (оутигари), подсечка изнутри (коутигари), задняя подсечка (косотогари), подхват под две ноги (хараигоши).

**Техника борьбы лежа (Не ваза)**

Удержания: поперек захватом ноги и пояса (екосихогатамэ), со стороны головы захватом рук и пояса (кудзурэками сихо гатамэ), со стороны головы захватом пояса (камисихогатамэ), поперек захватом руки и пояса, подола куртки (кудзурэекосихогатамэ), верхом захватом руки и головы (татэсихогатамэ), верхом захватом руки и пояса (кудзурэтатэсихогатамэ).

Четыре ухода от удержания: переворотом на живот, перетаскиванием противника через себя с переходом на свое удержание, отжать голову противника ногой и перейти на болевой прием, оплести ноги (ногу) соперника.

Комбинации приемов От своего приема к своему приему – 2 приема. От приема противника к своему приему – 2 приема.

### **Раздел 3.4. «День борьбы»**

*Практика:* Выполнение схваток. Участие в соревнованиях различного уровня

## **Модуль 4 Спортивные игры**

**Цель:** приобщение детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- укрепить здоровье, правильное физическое развитие детей;  
- обучить безопасному поведению во время занятий и при организации

Общей физической подготовки;

- обучить базовым двигательным действиям.

*Развивающие:*

- развить интерес к систематическим занятиям;
- развить специальные качества с учётом индивидуальных особенностей занимающихся через всестороннюю физическую подготовку;

*Воспитательные:*

- развить такие качества, как самостоятельность, ответственность, активность и т.д.;
- формировать у обучающихся социальной активности, культуры общения и поведения в социуме, спортивной дисциплины.

*Ожидаемые результаты: воспитанники должны*

*Знать:*

- основы правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями
- правила проведения простейших игр, эстафет
- основы здорового образа жизни;
- правила поведения во время игр

*уметь:*

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём

#### **Раздел 4.1. Футбол на ковре.**

*Теория:* Правила игры. Техника безопасности во время спортивных игр.

*Практика:* Игра в футбол на ковре по правилам.

#### **Раздел 4.2. Регби**

*Теория:* Правила игры. Техника безопасности во время спортивных игр.

*Практика:* Игра в регби на ковре по правилам.

#### **Раздел 4.1. Футбол.**

*Теория:* Правила игры. Техника безопасности во время спортивных игр.

*Практика:* Игра в футбол на стадионе..

## 5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Общеразвивающая программа строится на основе дидактических принципов: доступности, постепенности. Большое значение в работе с детьми, в том числе и с детьми с ОВЗ и (или) детьми- инвалидами, имеет степень владения педагогом психологическими знаниями, умение определить индивидуальную модель взаимодействия с ребенком, его возможности и потребности.

Тренировка юных спортсменов в отличие от тренировок взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированно на достижение высокого спортивного результата .

2. тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать, рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качества решение функциональных возможностей организма.

5. с возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

6. необходимо учитывать особенности построения школьного процесса в планировании спортивной тренировки.

Программа скорректирована с учетом интеллектуальных, физических возможностей ребенка, что особенно важно в работе с детьми с ОВЗ и (или) детьми- инвалидами.

Исходя из цели, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. *Учебно-тренировочное* занятие начинается с общей разминки. Его задача – подготовить организм, настроить обучающихся на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного занятия. Детям с ОВЗ и (или) детям- инвалидам свойственна эмоциональная неуравновешенность. Она может выражаться не только в резкой смене и неадекватности реакций, но и в неловких беспокойных движениях, прерывистой речи и т.п. Чтобы помочь таким детям, можно провести игровые упражнения, направленные на достижение мышечного расслабления. Особое

внимание уделяется игровым формам. 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 отчеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных борцов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. *Соревновательные занятия* проводятся в форме соревнований. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся.

#### **Формы организации деятельности:**

- Групповые занятия;
- Индивидуальные занятия;
- Занятия в парах

При *групповой форме* проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера,

который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых – преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка борцов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной,
- основной,
- заключительной.

Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей *подготовительной части* является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30–40 мин.

### **Материально – технические условия.**

Кадровое обеспечение программы предусматривает наличие необходимых курсов повышения квалификации у педагогов для работы с детьми с ОВЗ и (или) детьми-инвалидами.

В спортивном зале оборудованы различные приспособления, которые помогают быстрее решить задачи специальной подготовки самбистов (физической и технической): это мячи резиновые жгуты борцовские чучела груши канат гимнастические стенки турники брусья тренажер для укрепления пресса, спины, набивные мячи, скакалки.

*Оборудование и инвентарь для физической подготовки.*

Набивные мячи. Вес 1—2 кг, используются для развития основных и специальных физических качеств. Они являются незаменимым средством развития скоростно-силовых качеств и позволяют выполнять упражнения приближенно к структуре приемов, что имеет существенное значение в формировании биомеханического аппарата самбиста.

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.



Кистевые тренажеры. Тренажеры предназначены для развития силы кистей рук.

*Оборудование и инвентарь спортивного зала для специализированных упражнений на 25 человек.*

Гантели массивные от 1 до 5 кг –4

Мяч набивной «медицинбол» весом от 1 до 5 кг – 2

Мяч футбольный – 1

Скакалка гимнастическая – 20

Скамейка гимнастическая – 4

Утяжелитель для ног – 12 пар

Утяжелитель для рук – 12 пар

Эспандер резиновый ленточный –12.

Чучела для бросков -1

Турники навесные -2

Брусья навесные-2

Гимнастические стенки -2

Груши -4

## 6.Список используемой литературы:

1. А.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2013г. - 240 с.
2. Борьба самбо Финальные соревнования, — М.: «Советский спорт», 2012г.
3. Вахун М. ДЗЮДО (основы тренировки). Минск. «Полымя», 1983. – 126 с.
4. Г.С. Туманян Спортивная борьба: отбор и планирование - М.: Физкультура и спорт, 2014г. - 144с.
5. ДЗЮДО программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М.: Советский спорт, 2011г. -212с.
6. Журнал Самбо «Один на один» - Федерация самбо Нижегородской области, 2011г.
7. Кулик Н.Г. Совершенствование работоспособности борцов-самбистов: учебное пособие.- М: Анита Пресс, 2013г.- 160 с.
8. Малков А.Л. Авторская образовательная программа по борьбе самбо.- Ярославль, 2010г.- 155 с.
9. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 2014г.-286с.
10. Фраде Клод. Дзюдо для нас. (Перевод Н. Дьячковой) //Журнал «Дзюдо». – М., 2002, № 3-4. – С. 94–97.
11. Фраде Клод. Дзюдо для нас. (Перевод Н. Дьячковой) //Журнал «Дзюдо». – М., 2003, № 8–10. – С. 79–81.
12. Шиянов Г. П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11–13 лет с учётом «соматической зрелости»: Диссерт. канд. пед наук. – Краснодар, 1998. – 133 с.
13. Эссинк Х. Дзю-до. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 110 с.
- ЯмаситаЯсухиро. Боевой дух дзюдо. (Уникальная техника мастера). М.: «Гранд – Фаир», 2003. – 192

## **Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.**

1. *Бег на 30 метров* выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивном зале без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. *Прыжки в длину с места* проводится на не скользкой поверхности. Учащийся встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельны, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, не исключаяющее жёсткое приземление. Измерение осуществляется стальной отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

3. *Челночный бег 3\*10 м* выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встаёт у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

4. *Подтягивание на перекладине из положения виса* выполняется максимальное количество раз за 20 с, хватом сверху. и. п. – на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены положения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с. засчитывается количество полных подтягиваний.

5. *Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа* выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания засчитываются, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

6. *Бег на 1000 м* проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

7. *Время 10 запрыгиваний на скамейку высотой 50 см.* тестирование проводится в зале, время фиксируется от момента первого отталкивания от пола до 10-го напрыгивания на скамейку. Измерение проводится с точностью до 0,1 с.

8. *Бег на 60 м* выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются до 0,1 с.

9. *Время 10 подтягиваний на перекладине или положения виса*. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины, каждое последующее подтягивание выполняется из положения выпрямленных рук. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

10. *Из положения лёжа татами – время 10 подъёмов ног до касания татами головой*, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от татами до соприкосновения ног с татами за головой. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

### **Текущий контроль тренировочного процесса**

• С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно – профилактических мероприятий, и так же для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

• Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

• В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется зарегистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СП), время – объём тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

• Для контроля за функциональным состоянием юных самбистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторным путём подсчёта пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчётом ударов в минуту.

• При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

### **Направленность тренировочных нагрузок с учётом основных путей энергосбережения**

ЧСС (ударов/мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно – анаэробная (выносливость)
170-200	Лектатно – анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатно – анаэробная (скорость, сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и микро-, мезо- и микроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

### Контрольные нормативы

	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>ОФП</b>			
	«Челночный бег» 3X10 м, с	8.5-10.0	8.9-10.1
	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6-3	
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		15-8
	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15-7	8-5
	Упор углом на брусьях, с	8-5	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	18	15
	Прыжок в длину с места, см	190-140	180-130
	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы, м	10.7-8.5	9.5-7.5

### Техническая подготовка

	Исходное положение «борцовский мост» (Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	«+» или « - «
0	Варианты самостраховки	«+» или « - «
1	Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	«+» или « - «

### Календарно-тематический план

№	Дата , врем я	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
<b>Модуль №1 «Основы спортивной подготовки»</b>			<b>12</b>			
1		Введение в образовательную программу. Предупреждение спортивного травматизма	1	групповая	Беседа, опрос	Зал самбо
2-3		Основы спортивной разминки	4	групповая, в парах	наблюдение	Зал самбо
4-6		Самоконтроль	7	групповая, в парах	тестирование	Зал самбо
<b>Модуль №2 «Самбо»</b>			<b>62</b>			
7-8		Теоретическая подготовка	4	групповая, в парах	наблюдение, тестирование	Зал самбо
9-18		Общая и специальная физическая подготовка	20	групповая, в парах	наблюдение, тестирование	Зал самбо
19-33		Техническая подготовка	30	групповая, в парах	наблюдение, тестирование	Зал самбо
34-37		«День борьбы»	8	групповая, в парах	наблюдение, тестирование	Зал самбо
<b>Модуль №3 «Дзюдо»</b>			<b>38</b>			
38		Теоретическая подготовка	1	групповая, в парах	наблюдение, тестирование	Зал самбо
39-44		Общая и специальная физическая подготовка	13	групповая, в парах	наблюдение, тестирование	Зал самбо
45-52		Техническая подготовка	16	групповая, в парах	наблюдение, тестирование	Зал самбо
53-56		«День борьбы»	8	групповая, в парах	наблюдение, тестирование	Зал самбо
<b>Модуль №4 «Спортивные игры»</b>			<b>14</b>			
57-58		Футбол на ковре.	4	групповая, в парах	наблюдение, тестирование	Зал самбо
59-61		Регби.	5	групповая, в парах	наблюдение, тестирование	Зал самбо
62-63		Футбол на стадионе	5	групповая, в парах	наблюдение, тестирование	стадион
<b>Итого</b>			<b>126</b>			