

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 № 3
«26» июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ
с. Кинель-Черкассы
С.А. Лисицин
«26» июня 2025 г.



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

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

Срок реализации образовательной программы – 1 год

Разработчик программы:

Астрелин А.А.- педагог дополнительного образования

с. Кинель-Черкассы

2025 г.

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 предназначению - *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

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

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

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.	Модуль. №1 «Основы спортивной подготовки»	12	4	8
2	Модуль №2 «Самбо»	62	5	57
3	Модуль. №3 «Дзюдо»	38	3	35
4	Модуль. №4 «Спортивные игры»	14	2	12
	<i>ИТОГО</i>	126	14	112

3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Модуль. Основы спортивной подготовки.	12	4	8	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	
2	Модуль. Самбо	62	5	57	Педагогическое наблюдение, соревнования
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	
3	Модуль. Дзюдо	38	3	35	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	
4	Модуль. Спортивные игры	14	2	12	Педагогическое наблюдение, тестирование
4.1.	Футбол на ковре.	4		4	
4.2.	Регби.	5	1	4	
4.3.	Футбол на стадионе	5	1	4	
	Итого	126	14	112	

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 гармоническое 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, поднимание 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 3х10 м, гимнастика – кувырки 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 (Mae Kuzushi); - назад на пятки (Ushiro Kuzushi); - влево (Hidari Kuzushi);

- вправо (Migi Kuzushi); - вперёд вправо (Mae Migi Kuzushi); - вперёд влево (Mae 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 исключающее 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
ОФП			
	«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
Модуль №1 «Основы спортивной подготовки»			12			
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
Модуль №2 «Самбо»			62			
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
Модуль №3 «Дзюдо»			38			
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
Модуль №4 «Спортивные игры»			14			
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
Итого			126			