

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

Рекомендована к использованию  
решением Педагогического совета  
от \_\_\_\_\_ 2016 г. № \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Начальник училища  
д.и.н., профессор  
Т.Машковская \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«БОРЬБА САМБО»**  
для 5-11 классов  
на 2016-2017 учебный год

Составитель программы:  
преподаватель отдельной дисциплины  
дополнительных образовательных программ  
Манцуров О.А.,

Оренбург  
2016 г.

## 1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы	Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы	<p><b>Борьба самбо</b> – это вид единоборства, основанный на самозащите без оружия. Вид спортивной борьбы. Программа обучения самбо реализует основные принципы развития физической культуры и спорта, а также патриотического воспитания, заявленные в документах федерального и регионального уровня, в т.ч.: Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992 N 3266-1; Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006–2015 годы»; Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006 - 2010 годы".</p>
Цель и задачи дополнительной образовательной программы	<p><b>Цель программы:</b> – содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся; – обучение технике и тактике борьбы самбо.</p> <p><b>Задачи:</b> -изучить содержание, цели и задачи борьбы самбо в системе спортивных дисциплин; -освоить технику борьбы самбо; -познакомить с практическим и теоретическим материалом в области самбо; - подготовить квалифицированных юных спортсменов.</p>
Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих	<p>Программа по самбо подготовлена на основе Примерной программы спортивной подготовки самбо ДЮСШ, СДЮШОР.</p> <p>В преподавания самбо используется учебно-методическая литература под авторством МС по самбо Чумакова Евгения Михайловича, который является ведущим специалистом в теории и методике борьбы самбо в нашей стране.</p>
Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного плана	Содержание программы связано с уроками физической культуры
Возраст детей	10-17 лет
Сроки, продолжительность реализации дополнительной образовательной программы	<p>Срок реализации программы – 7 лет.</p> <p>Всего – 980 часов.</p> <p>Продолжительность занятий по годам: 1 год – 140 часов. 2-3 год – 210 часов. 4-7 год – 280 часов.</p>
Этапы реализации дополнительной образовательной программы	<p><b>Спортивно-оздоровительный этап (1 год).</b> Задача первого этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На этот этап зачисляются воспитанники, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта.</p> <p><b>Этап начальной подготовки (2,3 год).</b> Задача второго этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этом тапе осуществляется работа, направленная физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочный этап подготовки.</p> <p><b>Учебно-тренировочный этап (5,6,7 год).</b> В ходе учебно- тренировочного этапа происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств</p>

	согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; происходит отработка тактических комбинаций и связок, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.
Форма занятия	<b>Учебные тренировки.</b> Групповая форма занятий. Группа набирается из учащихся, имеющих склонность к спортивному единоборству и желающих участвовать в тренировочной деятельности по направлению и имеющих допуск к занятиям физической культурой. Допускаются разновозрастные группы, организованные с учетом подготовленности участников.
Режим занятий	4 часа в неделю (по два часа два раза в неделю)
Ожидаемые результаты и способы их проверки	В результате изучения темы обучаемые должны <b>знать:</b> -технику самбо; -основные правила соревнования по борьбе самбо; -методику судейства. <b>уметь:</b> - выполнять технические приемы и тактические действия в ходе борьбы; -осуществлять судейство. <b>иметь навык:</b> - использования техники самбо. Основными результатами выполнения программных требований являются: -повышение уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся; -выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями; -освоение теоретического раздела программы; -выполнение нормативов ОФП и СФП.
Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы	Соревнования. Выполнение контрольных нормативов.

## 2. Тематический план 1 год (спортивно-оздоровительный этап)

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор.	практ.
1	Введение в спорт «Борьба самбо»	2	2	
2	Основные правила борьбы самбо	2	2	
3	Страховка и ее разновидности	2		2
4	Сдача нормативов физической подготовки:	2		2
5	Обучение приемам в стойке (Броски в основном руками)	2		2
6	Обучение Приемы борьбы лежа (Удержания)	2		2
7	Совершенствование приемам в стойке (Броски в основном руками)	2		2
8	Совершенствование приемы борьбы лежа (Удержания)	2		2
9	Обучение приемам в стойке (Броски в основном ногами)	2		2
10	Обучение Приемы борьбы лежа (Болевые приемы на руки)	2		2
11	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном ногами)	2		2
12	Совершенствование приемы борьбы лежа(Болевые приемы на руки)	2		2
13	Обучение приемам в стойке (Броски в основном туловищем)	2		2
14	Обучение Приемы борьбы лежа(Болевые приемы на ноги)	2		2
15	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном туловищем)	2		2

16	Совершенствование приемы борьбы лежа (Болевые приемы на ноги)	2		2
17	Обучение приемам в стойке(Броски в основном руками)	2		2
18	Обучение Приемы борьбы лежа (Удержания)	2		2
19	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном руками)	2		2
20	Совершенствование приемы борьбы лежа(Удержания)	2		2
21	Обучение приемам в стойке (Броски в основном ногами)	2		2
22	Обучение Приемы борьбы лежа (Болевые приемы на руки)	2		2
23	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном ногами)	2		2
24	Совершенствование приемы борьбы лежа(Болевые приемы на руки)	2		2
25	Обучение приемам в стойке (Броски в основном туловищем) 2	2		2
26	Обучение Приемы борьбы лежа(Болевые приемы на ноги) 2	2		2
27	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном туловищем)	2		2
28	Совершенствование приемы борьбы лежа (Болевые приемы на ноги)	2		2
29	Обучение приемам в стойке(Броски в основном руками)	4		4
30	Обучение приемам в стойке (Броски в основном ногами)	4		4
31	Обучение приемам в стойке (Броски в основном туловищем)	2		2
32	Обучение Приемы борьбы лежа (Удержания)	2		2
33	Обучение Приемы борьбы лежа (Болевые приемы на руки)	2		2
34	Обучение Приемы борьбы лежа(Болевые приемы на ноги)	2		2
35	Обучение приемам в стойке(Броски в основном руками)	2		2
36	Обучение Приемы борьбы лежа (Удержания)	2		2
37	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном руками)	2		2
38	Совершенствование приемы борьбы лежа(Удержания)	2		2
39	Обучение приемам в стойке (Броски в основном ногами)	2		2
40	Обучение Приемы борьбы лежа (Болевые приемы на руки)	2		2
41	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном ногами)	2		2
42	Совершенствование приемы борьбы лежа(Болевые приемы на руки)	2		2
43	Обучение приемам в стойке (Броски в основном туловищем)	2		2
44	Обучение Приемы борьбы лежа(Болевые приемы на ноги)	2		2
45	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном туловищем)	2		2
46	Совершенствование приемы борьбы лежа (Болевые приемы на ноги)	2		2
47	Обучение приемам в стойке(Броски в основном руками)	2		2
48	Обучение Приемы борьбы лежа (Удержания)	2		2
49	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном руками)	2		2
50	Совершенствование приемы борьбы лежа(Удержания)	2		2
51	Обучение приемам в стойке (Броски в основном ногами)	2		2
52	Обучение Приемы борьбы лежа (Болевые приемы на руки)	2		2
53	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном ногами)	2		2
54	Совершенствование приемы борьбы лежа(Болевые приемы на руки)	2		2
55	Обучение приемам в стойке (Броски в основном туловищем)	2		2
56	Обучение Приемы борьбы лежа(Болевые приемы на ноги)	2		2
57	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном туловищем)	2		2
58	Совершенствование приемы борьбы лежа (Болевые приемы на ноги)	2		2
59	Сдача контрольных нормативов	2		2
60	Спортивные соревнования и соревновательные схватки	8		8
	итога	140	4	136

**2,3 год (этап начальной подготовки)**

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор.	практ.
1.	Техника безопасности на занятиях по борьбе самбо.	2	2	-
2.	Страховка и ее разновидности	2		2
3.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2
4.	Совершенствование техники борьбы стоя и партере.	2	-	2
5.	Совершенствование техники бросков вперед	2	-	2
6.	Совершенствование техники болевых на руку. Совершенствование техники уходов с болевых на руку.	2	-	2
7.	Совершенствование техники силовых бросков.	2	-	2
8.	Совершенствование техники болевых на ноги. Совершенствование техники уходов с болевых на ноги.	2	-	2
9.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	2	-	2
10.	Совершенствование техники удержаний	2	-	2
11.	Совершенствование техники подсечек.	2	-	2
12.	Совершенствование техники уходов с удержаний	2	-	2
13.	Совершенствование техники подхватов.	2	-	2
14.	Обучение техники комбинаций в партере.	2	-	2
15.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	2	-	2
16.	Совершенствование техники бросков через спину.	2	-	2
17.	Совершенствование техники борьбы лежа на спине	2	-	2
18.	Совершенствование техники бросков за ноги	2	-	2
19.	Совершенствование атакующей техники борьбы в партере.	2	-	2
20.	Совершенствование техники бросков ногами.	2	-	2
21.	Совершенствование техники пассивной борьбы в партере.	2	-	2
22.	Совершенствование техники бросков руками.	2	-	2
23.	Совершенствование техники «коронных бросков»	2	-	2
24.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	2	-	2
25.	Совершенствование техники контр броскам	2	-	2
26.	Совершенствование техники контр приемам в партере	2	-	2
27.	Совершенствование техники комбинации бросков	2	-	2
28.	Совершенствование техники уходов с удержаний и болевых.	2	-	2
29.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	2	-	2
30.	Совершенствование техники борьбы в партере, стойке.	2	-	2
31.	Совершенствование техники борьбы в низкой стойке.	2	-	2
32.	Совершенствование техники борьбы в высокой стойке.	2	-	2
33.	Совершенствование техники удержаний и болевых	2	-	2
34.	Совершенствование техники «коронных бросков».	2	-	2
35.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	2	-	2
36.	Совершенствование техники борьбы стоя	2		2
37.	Совершенствование техники бросков вперед.	2	-	2
38.	Совершенствование техники болевых на руку	2	-	2
39.	Совершенствование техники бросков назад	2	-	2
40.	Совершенствование техники уходов с болевых на руку.	2	-	2
41.	Совершенствование техники силовых бросков	2	-	2
42.	Совершенствование техники болевых на ноги	2	-	2
43.	Совершенствование техники уходов с болевых на ноги.	2	-	2
44.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	2	-	2
45.	Совершенствование техники удержаний	2	-	2
46.	Совершенствование техники подсечек.	2	-	2

47.	Совершенствование техники уходов с удержаний	2	-	2
48.	Совершенствование техники подхватов	2	-	2
49.	Обучение техники комбинаций в партере.	2	-	2
50.	Совершенствование техники бросков через спину	2	-	2
51.	Совершенствование техники борьбы лежа на спине	2	-	2
52.	Совершенствование техники бросков за ноги	2	-	2
53.	Совершенствование атакующей техники борьбы в партере.	2	-	2
54.	Совершенствование техники бросков ногами	2	-	2
55.	Совершенствование техники пассивной борьбы в партере.	2	-	2
56.	Совершенствование техники бросков руками.	2	-	2
57.	Совершенствование техники «коронных бросков»	2	-	2
58.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	2	-	2
59.	Совершенствование техники контр броскам	2	-	2
60.	Совершенствование техники контр приемам в партере	2	-	2
61.	Совершенствование техники комбинации бросков	2	-	2
62.	Совершенствование техники уходов с удержаний и болевых.	2	-	2
63.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	2	-	2
64.	Совершенствование техники борьбы в низкой стойке.	2	-	2
65.	Совершенствование техники борьбы в партере, стойке.	2	-	2
66.	Совершенствование техники борьбы в высокой стойке.	2	-	2
67.	Совершенствование техники удержаний и болевых	2	-	2
68.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2
69.	Спортивные соревнования и соревновательные схватки 4	4		4
70.	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном туловищем)	2	-	2
71.	Совершенствование приемы борьбы лежа (Болевые приемы на ноги)	2	-	2
72.	Обучение приемам в стойке(Броски в основном руками)	2	-	2
73.	Обучение Приемы борьбы лежа (Удержания)	2	-	2
74.	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном руками)	2	-	2
75.	Совершенствование приемы борьбы лежа(Удержания)	2	-	2
76.	Обучение приемам в стойке (Броски в основном ногами)	2	-	2
77.	Обучение Приемы борьбы лежа (Болевые приемы на руки)	2	-	2
78.	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном ногами)	2	-	2
79.	Совершенствование приемы борьбы лежа(Болевые приемы на руки)	2	-	2
80.	Обучение приемам в стойке (Броски в основном туловищем)	2	-	2
81.	Обучение Приемы борьбы лежа(Болевые приемы на ноги)	2	-	2
82.	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном туловищем)	2	-	2
83.	Совершенствование приемы борьбы лежа (Болевые приемы на ноги)	2	-	2
84.	Обучение приемам в стойке(Броски в основном руками) 4	4		4
	<b>Итого</b>	210	2	208

### 5,6,7 год (учебно-тренировочный этап)

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор.	практ.
1.	Техника безопасности на занятиях по борьбе самбо.	2	2	-
2.	Страховка и ее разновидности	2	-	2
3.	Сдача контрольных нормативов	2		2
4.	Техническая подготовка	2		2
5.	Тактическая подготовка	2		2
6.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и со-	2		2

	револьверных схватках.			
7.	Совершенствование технике коронных бросков	2		2
8.	Техническая подготовка	2		2
9.	Тактическая подготовка	2		2
10.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2		2
11.	Совершенствование технике коронных бросков	2		2
12.	Комплексные тренировки	2		2
13.	Техническая подготовка	2		2
14.	Тактическая подготовка	2		2
15.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2		2
16.	Совершенствование технике коронных бросков	2		2
17.	Комплексные тренировки	6		6
18.	Обучение приемам в стойке (Броски в основном ногами)	8		8
19.	Обучение Приемы борьбы лежа (Удержания)	4		4
20.	Обучение Приемы борьбы лежа (Болевые приемы на руки)	4		4
21.	Обучение Приемы борьбы лежа(Болевые приемы на ноги)	4		4
22.	Обучение приемам в стойке(Броски в основном руками)	2		2
23.	Обучение Приемы борьбы лежа (Удержания)	2		2
24.	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном руками)	2		2
25.	Совершенствование приемы борьбы лежа(Удержания)	2		2
26.	Техническая подготовка	2		2
27.	Тактическая подготовка	2		2
28.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2		2
29.	Совершенствование технике коронных бросков	2		2
30.	Комплексные тренировки	2		2
31.	Техническая подготовка 6	6		6
32.	Совершенствование техники бросков вперед	2		2
33.	Совершенствование техники болевых на руку. Совершенствование техники уходов с болевых на руку.	2		2
34.	Совершенствование техники силовых бросков.	2		2
35.	Совершенствование техники болевых на ноги. Совершенствование техники уходов с болевых на ноги.	2		2
36.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	2		2
37.	Совершенствование техники удержаний	2		2
38.	Совершенствование техники подсечек.	2		2
39.	Совершенствование техники уходов с удержаний	2		2
40.	Совершенствование техники подхватов.	2		2
41.	Обучение техники комбинаций в партере.	2		2
42.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	2		2
43.	Совершенствование техники бросков через спину.	2		2
44.	Совершенствование техники борьбы лежа на спине	2		2
45.	Совершенствование техники бросков за ноги	2		2
46.	Совершенствование атакующей техники борьбы в партере.	2		2
47.	Совершенствование техники бросков ногами.	2		2
48.	Совершенствование техники пассивной борьбы в партере.	2		2

49.	Совершенствование техники бросков руками.	2		2
50.	Совершенствование техники «коронных бросков»	2		2
51.	Тактическая подготовка	2		2
52.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2		2
53.	Совершенствование технике коронных бросков	2		2
54.	Комплексные тренировки	2		2
55.	Техническая подготовка	2		2
56.	Тактическая подготовка	2		2
57.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2		2
58.	Совершенствование технике коронных бросков	2		2
59.	Комплексные тренировки	2		2
60.	Техническая подготовка	2		2
61.	Тактическая подготовка	2		2
62.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2		2
63.	Совершенствование технике коронных бросков	2		2
64.	Комплексные тренировки	2		2
65.	Техническая подготовка	2		2
66.	Тактическая подготовка	2		2
67.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2		2
68.	Совершенствование технике коронных бросков	2		2
69.	Комплексные тренировки	2		2
70.	Техническая подготовка	2		2
71.	Тактическая подготовка	2		2
72.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2		2
73.	Совершенствование технике коронных бросков	2		2
74.	Комплексные тренировки	2		2
75.	Техническая подготовка	2		2
76.	Тактическая подготовка	2		2
77.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2		2
78.	Совершенствование технике коронных бросков	2		2
79.	Комплексные тренировки	2		2
80.	Практика судейства	4		4
81.	Сдача контрольных нормативов.	2		2
82.	Комплексные тренировки	4		4
83.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2		2
84.	Комплексные тренировки	4		4
85.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках	2		2
86.	Комплексные тренировки	4		4
87.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках	2		2
88.	Комплексные тренировки	4		4
89.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и со-	2		2



	ревновательных схватках.			
90.	Комплексные тренировки	4		4
91.	Совершенствование техники «коронных бросков»	2		2
92.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	2		2
93.	Совершенствование техники контр броскам	2		2
94.	Совершенствование техники контр приемам в партере	2		2
95.	Совершенствование техники комбинации бросков	2		2
96.	Совершенствование техники уходов с удержаний и болевых.	2		2
97.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	2		2
98.	Совершенствование техники борьбы в низкой стойке.	2		2
99.	Совершенствование техники борьбы в партере, стойке.	2		2
100.	Совершенствование техники борьбы в высокой стойке.	2		2
101.	Совершенствование техники удержаний и болевых	2		2
102.	Сдача контрольных нормативов	2		2
103.	Спортивные соревнования и соревновательные схватки	4		4
104.	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном туловищем)	2		2
105.	Совершенствование приемы борьбы лежа (Болевые приемы на ноги)	2		2
106.	Обучение приемам в стойке(Броски в основном руками)	2		2
107.	Обучение Приемы борьбы лежа (Удержания)	2		2
108.	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном руками)	2		2
109.	Совершенствование приемы борьбы лежа(Удержания)	2		2
110.	Обучение приемам в стойке (Броски в основном ногами)	2		2
111.	Обучение Приемы борьбы лежа (Болевые приемы на руки)	2		2
112.	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном ногами)	2		2
113.	Обучение приемам в стойке (Броски в основном туловищем)	2		2
114.	Обучение Приемы борьбы лежа(Болевые приемы на ноги)	2		2
115.	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном туловищем)	2		2
116.	Обучение приемам в стойке(Броски в основном руками)	4		4
117.	Обучение приемам в стойке (Броски в основном ногами)	8		8
118.	Спортивные соревнования и соревновательные схватки	4		4
	<b>Итого</b>	280	2	278

### 3. Содержание дополнительной образовательной программы 1 год (спортивно-оздоровительный этап)

Тема №	Тема занятия	Содержание темы занятия
1	Введение в спорт «Борьба самбо»	Презентация спортивной секции «Борьба самбо». Просмотр борьбы самбистов. Проведение спортивных игр с элементом борьбы самбо. Комплектование группы. Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием.
2	Основные правила борьбы самбо	Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Понятие о волевых качествах спортсмена. Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток.

		Оборудование залов для занятий борьбой самбо. Ковер для борьбы, его размеры, эксплуатация. Уход за ковром и крышкой Спортивная одежда и обувь борца самбиста, уход за ними. Основные правила борьбы самбо, права и обязанности самбистов. История правил борьбы самбо. ОФП. Основы техники и тактики борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы. Основные положения борца: стойка, партер. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке; перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы - в партере.
3	Страховка и ее разновидности	Самостраховка: при падении на спину, при падении на бок, падение вперед с опорой на руки, при падении на бок кувырком вперед через плечо. Падение на бок, на спину, на руки Акробатика , подстраховка ,падения на бок., спину ,руки подстраховка ,падения на бок., спину ,руки. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.
4	Сдача нормативов физической подготовки:	Самостраховка: при падении на спину, при падении на бок, падение вперед с опорой на руки, при падении на бок кувырком вперед через плечо. Падение на бок, на спину, на руки Акробатика , подстраховка ,падения на бок., спину ,руки подстраховка ,падения на бок., спину ,руки. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.
5	Обучение приемам в стойке (Броски в основном руками)	Выведение из равновесия(рывком, толчком, скручиванием ), броски захватом ноги (бедро, голени, мельница), ног)
6	Обучение Приемы борьбы лежа (Удержания)	Удержания сбоку, верхом, поперек, со стороны головы, спиной, со стороны ног.
7	Совершенствование приемам в стойке (Броски в основном руками)	Выведение из равновесия(рывком, толчком, скручиванием ), броски захватом ноги (бедро, голени, мельница), ног)
8	Совершенствование приемы борьбы лежа (Удержания)	Удержания сбоку, верхом, поперек, со стороны головы, спиной, со стороны ног.
9	Обучение приемам в стойке (Броски в основном ногами)	Подножки - передняя, задняя, боковая ,на пятке. Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват. Подсады : голенью, бедром. Ножницы, бросок через голову
10	Обучение Приемы борьбы лежа (Болевые приемы на руки)	Рычаги( локтя, плеча). Узлы ( локтя, плеча). Ущемление( двуглавой мышцы плеча)
11	Совершенствование	Подножки - передняя, задняя, боковая ,на пятке. Подсечки: передняя,

	ние приемам в стойке(Броски в основном ногами)	боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват. Подсады : голенью, бедром. Ножницы, бросок через голову
12	Совершенствование приемы борьбы лежа(Болевые приемы на руки)	Рычаги( локтя, плеча). Узлы (локтя, плеча). Ущемление( двуглавой мышцы плеча)
13	Обучение приемам в стойке (Броски в основном туловищем)	Бросок через спину, через бедро. Бросок прогибом.
14	Обучение Приемы борьбы лежа(Болевые приемы на ноги)	Рычаги(стопы, колена, бедра) узлы(бедра), ущемления ( ахиллова сухожилия икроножной мышцы, растяжения(двуглавой мышцы бедра).
15	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном туловищем)	Бросок через спину, через бедро. Бросок прогибом.
16	Совершенствование приемы борьбы лежа (Болевые приемы на ноги)	Рычаги (стопы, колена, бедра) узлы(бедра), ущемления ( ахиллова сухожилия икроножной мышцы, растяжения(двуглавой мышцы бедра).
17	Обучение приемам в стойке(Броски в основном руками)	Выведение из равновесия(рывком, толчком, скручиванием ), броски захватом ноги (бедра, голени, мельница), ног)
18	Обучение Приемы борьбы лежа (Удержания)	Удержания сбоку, верхом, поперек, со стороны головы, спиной, со стороны ног.
19	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном руками)	Выведение из равновесия(рывком, толчком, скручиванием ), броски захватом ноги (бедра, голени, мельница), ног)
20	Совершенствование приемы борьбы лежа(Удержания )	Удержания сбоку, верхом, поперек, со стороны головы, спиной, со стороны ног.
21	Обучение приемам в стойке (Броски в основном ногами)	Подножки - передняя, задняя, боковая ,на пятке. Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват. Подсады : голенью, бедром. Ножницы, бросок через голову
22	Обучение Приемы борьбы лежа (Болевые приемы на руки)	Рычаги( локтя, плеча). Узлы ( локтя, плеча). Ущемление( двуглавой мышцы плеча)
23	Совершенствова	Подножки - передняя, задняя, боковая ,на пятке. Подсечки: передняя,

	ние приемам в стойке(Броски в основном ногами)	боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват. Подсады : голенью, бедром. Ножницы, бросок через голову
24	Совершенствование приемы борьбы лежа(Болевые приемы на руки)	Рычаги( локтя, плеча). Узлы (локтя, плеча). Ущемление( двуглавой мышцы плеча)
25	Обучение приемам в стойке (Броски в основном туловищем) 2	Бросок через спину, через бедро. Бросок прогибом.
26	Обучение Приемы борьбы лежа(Болевые приемы на ноги) 2	Рычаги(стопы, колена, бедра) узлы(бедра), ущемления ( ахиллова сухожилия икроножной мышцы, растяжения(двуглавой мышцы бедра).
27	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном туловищем)	Бросок через спину, через бедро. Бросок прогибом.
28	Совершенствование приемы борьбы лежа (Болевые приемы на ноги)	Рычаги (стопы, колена, бедра) узлы(бедра), ущемления ( ахиллова сухожилия икроножной мышцы, растяжения(двуглавой мышцы бедра).
29	Обучение приемам в стойке(Броски в основном руками)	Выведение из равновесия(рывком, толчком, скручиванием ), броски захватом ноги (бедра, голени, мельница), ног)
30	Обучение приемам в стойке (Броски в основном ногами)	Удержания сбоку, верхом, поперек, со стороны головы, спиной, со стороны ног.
31	Обучение приемам в стойке (Броски в основном туловищем)	Выведение из равновесия(рывком, толчком, скручиванием ), броски захватом ноги (бедра, голени, мельница), ног)
32	Обучение Приемы борьбы лежа (Удержания)	Удержания сбоку, верхом, поперек, со стороны головы, спиной, со стороны ног.
33	Обучение Приемы борьбы лежа (Болевые приемы на руки)	Подножки - передняя, задняя, боковая ,на пятке. Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват. Подсады : голенью, бедром. Ножницы, бросок через голову
34	Обучение Приемы борьбы лежа(Болевые приемы на ноги)	Рычаги( локтя, плеча). Узлы ( локтя, плеча). Ущемление( двуглавой мышцы плеча)

35	Обучение приемам в стойке(Броски в основном руками)	Подножки - передняя, задняя, боковая ,на пятке. Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват. Подсады : голенью, бедром. Ножницы, бросок через голову
36	Обучение Приемы борьбы лежа (Удержания)	Рычаги( локтя, плеча). Узлы (локтя, плеча). Ущемление( двуглавой мышцы плеча)
37	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном руками)	Бросок через спину, через бедро. Бросок прогибом.
38	Совершенствование приемы борьбы лежа (Удержания)	Рычаги(стопы, колена, бедра) узлы(бедро), ущемления ( ахиллова сухожилия икроножной мышцы, растяжения(двуглавой мышцы бедра).
39	Обучение приемам в стойке (Броски в основном ногами)	Бросок через спину, через бедро. Бросок прогибом.
40	Обучение Приемы борьбы лежа (Болевые приемы на руки)	Рычаги (стопы, колена, бедра) узлы(бедро), ущемления ( ахиллова сухожилия икроножной мышцы, растяжения(двуглавой мышцы бедра).
41	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном ногами)	Выведение из равновесия(рывком, толчком, скручиванием ), броски захватом ноги (бедро, голени, мельница), ног)
42	Совершенствование приемы борьбы лежа (Болевые приемы на руки)	Удержания сбоку, верхом, поперек, со стороны головы, спиной, со стороны ног.
43	Обучение приемам в стойке (Броски в основном туловищем)	Выведение из равновесия(рывком, толчком, скручиванием ), броски захватом ноги (бедро, голени, мельница), ног)
44	Обучение Приемы борьбы лежа(Болевые приемы на ноги)	Удержания сбоку, верхом, поперек, со стороны головы, спиной, со стороны ног.
45	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном туловищем)	Участие в соревнованиях на уровне училища, города, области по борьбе самбо
46	Совершенствование приемы борьбы лежа (Болевые приемы на ноги)	Участие в соревнованиях на уровне училища, города, области по борьбе самбо
47	Обучение	Подножки - передняя, задняя, боковая ,на пятке. Подсечки: передняя,

	приемам в стойке(Броски в основном руками)	боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват. Подсады : голенью, бедром. Ножницы, бросок через голову
48	Обучение Приемы борьбы лежа (Удержания)	Рычаги( локтя, плеча). Узлы (локтя, плеча). Ущемление( двуглавой мышцы плеча)
49	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном руками)	Бросок через спину, через бедро. Бросок прогибом.
50	Совершенствование приемы борьбы лежа(Удержания )	Рычаги(стопы, колена, бедра) узлы(бедра), ущемления ( ахиллова сухожилия икроножной мышцы, растяжения(двуглавой мышцы бедра).
51	Обучение приемам в стойке (Броски в основном ногами)	Бросок через спину, через бедро. Бросок прогибом.
52	Обучение Приемы борьбы лежа (Болевые приемы на руки)	Рычаги (стопы, колена, бедра) узлы(бедра), ущемления ( ахиллова сухожилия икроножной мышцы, растяжения(двуглавой мышцы бедра).
53	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном ногами)	Выведение из равновесия(рывком, толчком, скручиванием ), броски захватом ноги (бедра, голени, мельница), ног)
54	Совершенствование приемы борьбы лежа(Болевые приемы на руки)	Удержания сбоку, верхом, поперек, со стороны головы, спиной, со стороны ног.
55	Обучение приемам в стойке (Броски в основном туловищем)	Выведение из равновесия(рывком, толчком, скручиванием ), броски захватом ноги (бедра, голени, мельница), ног)
56	Обучение Приемы борьбы лежа(Болевые приемы на ноги)	Удержания сбоку, верхом, поперек, со стороны головы, спиной, со стороны ног.
57	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном туловищем)	Подножки - передняя, задняя, боковая ,на пятке. Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват. Подсады : голенью, бедром. Ножницы, бросок через голову
58	Совершенствование приемы борьбы лежа (Болевые приемы на ноги)	Рычаги( локтя, плеча). Узлы ( локтя, плеча). Ущемление( двуглавой мышцы плеча)
59	Сдача	Подножки - передняя, задняя, боковая ,на пятке. Подсечки: передняя,

	контрольных нормативов	боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват. Подсады : голенью, бедром. Ножницы, бросок через голову
60	Спортивные соревнования и соревновательные схватки	Участие в спортивных соревнованиях

### 2,3,4 год (этап начальной подготовки)

Тема №	Тема занятия	Содержание темы занятия
1.	Техника безопасности на занятиях по борьбе самбо.	Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Правила борьбы самбо. Понятие о волевых качествах спортсмена. Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток. Оборудование залов для занятий борьбой самбо. Ковер для борьбы, его размеры, эксплуатация. Уход за ковром и покрывкой. Спортивная одежда и обувь борца самбиста, уход за ними. Основные правила борьбы самбо, права и обязанности самбистов. История правил борьбы самбо. Основы техники и тактики борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы. Основные положения борца: стойка, партер. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке; перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы - в партере.
2.	Страховка и ее разновидности	Самостраховка: при падении на спину, при падении на бок, падение вперед с опорой на руки, при падении на бок кувырком вперед через плечо. Падение на бок, на спину, на руки Акробатика, подстраховка, падения на бок., спину, руки подстраховка, падения на бок., спину, руки. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.
3.	Сдача контрольных нормативов	Отработка приемов в партере (удержания, болевые). Выполнение комплекса физических упражнений.
4.	Совершенствование техники борьбы стоя и партере.	Отработка приемов в стойке (броски со стойки, с падением, с различными захватами и т.п.). Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов.
5.	Совершенствование техники бросков вперед	Отработка приемов вперед (передняя подножка, броски через спину, подхваты, броски со стойки, с падением, с различными захватами и т.п.). Учебные схватки 3*3 мин.
6.	Совершенствование техники болевых на руку. Совершенствование техники уходов с болевых на руку.	Отработка техники болевых на руку(рычаги, узлы, ущемления) Выполнение комплекса физических упражнений. Отработка техники уходов с болевых на руку(рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
7.	Совершенствование техники силовых бросков.	Отработка техники силовых бросков (мельница, боковой переворот, проходы в ноги т.п.) Выполнение комплекса

		физический упражнений
8.	Совершенствование техники болевых на ноги. Совершенствование техники уходов с болевых на ноги.	Отработка техники болевых на ногу(рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин. Отработка техники уходов с болевых на ногу (рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
9.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	Отработка захватов, передвижений, стоек, блокирующим захватам, стойкам. Учебные схватки 3*3 мин.
10.	Совершенствование техники удержаний	Отработка удержаний в партере(сверху, с боку поперек и т.п.) Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов
11.	Совершенствование техники подсечек.	Отработка техники подсечек(с боку, с передней, изнутри и т.п.) Учебные схватки 3*3 мин.
12.	Совершенствование техники уходов с удержаний	Отработка уходов удержаний в партере(сверху, с боку поперек и т.п.) Выполнение комплекса физических упражнений
13.	Совершенствование техники подхватов.	Отработка техники подхватов (под одну ногу, две) Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов
14.	Обучение техники комбинаций в партере.	Отработка комбинаций в партере(переходы на удержания, болевые) Учебные схватки 3*3 мин.
15.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	Отработка захватов, передвижений, стоек, блокирующим захватам, стойкам. Учебные схватки 3*3 мин.
16.	Совершенствование техники бросков через спину.	Отработка техники бросков через спину(два рукава, в право, влево, со стойки с колен и т.п.) Учебные схватки 3*3 мин.
17.	Совершенствование техники борьбы лежа на спине	Отработка техники борьбы лежа на спине Выполнение комплекса физических упражнений
18.	Совершенствование техники бросков за ноги	Отработка техники бросков за ноги (за две, одну, вправо, влево, падением, без и т.п.) Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов
19.	Совершенствование атакующей техники борьбы в партере.	Отработка атакующей технике борьбы в партере. Учебные схватки 3*3 мин.
20.	Совершенствование техники бросков ногами.	Отработка техники бросков ногами(зацепы, обвив и т.п.) Выполнение комплекса физических упражнений
21.	Совершенствование техники пассивной борьбы в партере.	Отработка технике пассивной борьбы в партере. Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов
22.	Совершенствование техники бросков руками.	Отработка техники бросков руками(скручивания, выведения из равновесия, завал и т.п.) Учебные схватки 3*3 мин.
23.	Совершенствование техники «коронных бросков»	Отработка коронных бросков Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов
24.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	Отработка захватов, передвижений, стоек, блокирующим захватам, стойкам. Учебные схватки 3*3 мин.
25.	Совершенствование техники контр броскам	Отработка контр атакующих бросков. Выполнение комплекса физических упражнений
26.	Совершенствование техники контр приемам в партере	Отработка контр атакующих приемов в партере Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов
27.	Совершенствование техники комбинации бросков	Отработка техники комбинации бросков Учебные схватки 3*3 мин.
28.	Совершенствование техники уходов с удержаний и болевых.	Отработка техники уходов с болевых на руку, на ногу(рычаги, узлы, ущемления), удержаний. Выполнение комплекса физических упражнений



29.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	Отработка техники и тактики борьбы в неудобной позиции. Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов
30.	Совершенствование техники борьбы в партере, стойке.	Отработка техники борьбы в партере, стойке. Учебные схватки 3*3 мин.
31.	Совершенствование техники борьбы в низкой стойке.	Отработка техники борьбы в низкой стойке. Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов
32.	Совершенствование техники борьбы в высокой стойке.	Отработка техники и тактики борьбы в высокой стойке Учебные схватки 3*3 мин.
33.	Совершенствование техники удержаний и болевых	Отработка техники уходов с болевых на руку, на ногу(рычаги, узлы, ущемления), удержаний. Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов
34.	Совершенствование техники «коронных бросков».	Отработка коронных бросков Выполнение комплекса физических упражнений
35.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	Отработка захватов, передвижений, стоек, блокирующим захватам, стойкам. Учебные схватки 3*3 мин.
36.	Совершенствование техники борьбы стоя	Отработка техники борьбы в партере, стойке Выполнение комплекса физических упражнений Отработка техники борьбы в партере, стойке Учебные схватки 3*3 мин.
37.	Совершенствование техники бросков вперед.	Отработка техники борьбы в стойке Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов
38.	Совершенствование техники болевых на руку	Отработка приемов вперед (передняя подножка, броски через спину, подхваты, броски со стойки, с падением, с различными захватами и т.п.). Учебные схватки 3*3 мин.
39.	Совершенствование техники бросков назад	Отработка техники болевых на руку(рычаги, узлы, ущемления) Выполнение комплекса физических упражнений.
40.	Совершенствование техники уходов с болевых на руку.	Отработка приемов назад (задняя подножка, броски зацепы, выхваты за ноги и т.п. броски со стойки, с падением, с различными захватами и т.п.). Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов.
41.	Совершенствование техники силовых бросков	Отработка техники уходов с болевых на руку(рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
42.	Совершенствование техники болевых на ноги	Отработка техники силовых бросков (мельница, боковой переворот, проходы в ноги т.п.) Выполнение комплекса физических упражнений
43.	Совершенствование техники уходов с болевых на ноги.	Отработка техники болевых на ногу(рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
44.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	Отработка техники уходов с болевых на ногу (рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
45.	Совершенствование техники удержаний	Отработка захватов, передвижений, стоек, блокирующим захватам, стойкам. Учебные схватки 3*3 мин.
46.	Совершенствование техники подсечек.	Отработка удержаний в партере(сверху, с боку поперек и т.п.) Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов
47.	Совершенствование техники уходов с удержаний	Отработка техники подсечек(с боку, с передней, изнутри и т.п.) Учебные схватки 3*3 мин.
48.	Совершенствование техники подхватов	Отработка уходов удержаний в партере(сверху, с боку поперек и т.п.) Выполнение комплекса физических упражнений
49.	Обучение техники комбинаций в партере.	Отработка техники подхватов (под одну ногу, две) Выполнение комплекса специальных физических

		упражнений для борцов
50.	Совершенствование техники бросков через спину	Отработка комбинаций в партере(переходы на удержания, болевые)Учебные схватки 3*3 мин.
51.	Совершенствование техники борьбы лежа на спине	Отработка техники бросков через спину(два рукава, в право, влево, со стойки с колен и т.п.) Учебные схватки 3*3 мин.
52.	Совершенствование техники бросков за ноги	Отработка техники борьбы лежа на спине Выполнение комплекса физический упражнений
53.	Совершенствование атакующей техники борьбы в партере.	Отработка техники бросков за ноги (за две, одну, вправо, влево, падением, без и т.п.) Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
54.	Совершенствование техники бросков ногами	Отработка атакующей технике борьбы в партере. Учебные схватки 3*3 мин.
55.	Совершенствование техники пассивной борьбы в партере.	Отработка техники бросков ногами(зацепы, обвив и т.п.) Выполнение комплекса физический упражнений
56.	Совершенствование техники бросков руками.	Отработка технике пассивной борьбы в партере. Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
57.	Совершенствование техники «коронных бросков»	Отработка техники бросков руками(скручивания, выведения из равновесия, завал и т.п. )Учебные схватки 3*3 мин.
58.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	Отработка коронных бросков Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
59.	Совершенствование техники контр броскам	Отработка захватов, передвижений, стоек, блокирующим захватам, стойкам. Учебные схватки 3*3 мин.
60.	Совершенствование техники контр приемам в партере	Отработка контр атакующих бросков .Выполнение комплекса физический упражнений
61.	Совершенствование техники комбинации бросков	Отработка контр атакующих приемов в партере Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
62.	Совершенствование техники уходов с удержаний и болевых.	Отработка техники комбинации бросков Учебные схватки 3*3 мин.
63.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	Отработка техники уходов с болевых на руку, на ногу(рычаги, узлы, ущемления), удержаний. Выполнение комплекса физический упражнений
64.	Совершенствование техники борьбы в низкой стойке.	Отработка техники и тактики борьбы в неудобной позиции. Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
65.	Совершенствование техники борьбы в партере, стойке.	Отработка техники борьбы в низкой стойке. Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
66.	Совершенствование техники борьбы в высокой стойке.	Отработка техники борьбы в партере, стойке. Выполнение комплекса физический упражнений
67.	Совершенствование техники удержаний и болевых	Отработка техники и тактики борьбы в высокой стойку Учебные схватки 3*3 мин.
68.	Сдача контрольных нормативов	Отработка техники уходов с болевых на руку, на ногу(рычаги, узлы, ущемления), удержаний. Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
69.	Спортивные соревнования и соревновательные схватки 4	Отработка коронных бросков Выполнение комплекса физический упражнений
70.	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном туловищем)	Отработка захватов, передвижений, стоек, блокирующим захватам, стойкам. Учебные схватки 3*3 мин.
71.	Совершенствование прие-	Рычаги( локтя, плеча). Узлы (локтя, плеча). Ущемление(

	мы борьбы лежа (Болевые приемы на ноги)	двуглавой мышцы плеча)
72.	Обучение приемам в стойке(Броски в основном руками)	Бросок через спину, через бедро. Бросок прогибом.
73.	Обучение Приемы борьбы лежа (Удержания)	Рычаги(стопы, колена, бедра) узлы(бедра), ущемления (ахиллова сухожилия икроножной мышцы, растяжения(двуглавой мышцы бедра).
74.	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном руками)	Бросок через спину, через бедро. Бросок прогибом.
75.	Совершенствование приемы борьбы лежа(Удержания)	Рычаги (стопы, колена, бедра) узлы(бедра), ущемления (ахиллова сухожилия икроножной мышцы, растяжения(двуглавой мышцы бедра).
76.	Обучение приемам в стойке (Броски в основном ногами)	Выведение из равновесия(рывком, толчком, скручиванием ), броски захватом ноги (бедро, голени, мельница), ног)
77.	Обучение Приемы борьбы лежа (Болевые приемы на руки)	Удержания сбоку, верхом, поперек, со стороны головы, спиной, со стороны ног.
78.	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном ногами)	Выведение из равновесия(рывком, толчком, скручиванием ), броски захватом ноги (бедро, голени, мельница), ног)
79.	Совершенствование приемы борьбы лежа(Болевые приемы на руки)	Удержания сбоку, верхом, поперек, со стороны головы, спиной, со стороны ног.
80.	Обучение приемам в стойке (Броски в основном туловищем)	Подножки - передняя, задняя, боковая ,на пятке. Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват. Подсады : голенью, бедром. Ножницы, бросок через голову
81.	Обучение Приемы борьбы лежа(Болевые приемы на ноги)	Рычаги( локтя, плеча). Узлы ( локтя, плеча). Ущемление(двуглавой мышцы плеча)
82.	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном туловищем)	Подножки - передняя, задняя, боковая ,на пятке. Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват. Подсады : голенью, бедром. Ножницы, бросок через голову
83.	Совершенствование приемы борьбы лежа (Болевые приемы на ноги)	Рычаги( локтя, плеча). Узлы (локтя, плеча). Ущемление(двуглавой мышцы плеча)
84.	Обучение приемам в стойке(Броски в основном руками) 4	Бросок через спину, через бедро. Бросок прогибом.

### 5,6,7 год (учебно-тренировочный этап)

№Тема	Тема занятия	Содержание темы занятия
1.	Техника безопасности на занятиях по борьбе самбо.	Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Понятие о волевых качествах спортсмена. Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов

		и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток. Оборудование залов для занятий борьбой самбо. Ковер для борьбы, его размеры, эксплуатация. Уход за ковром и крышкой Спортивная одежда и обувь борца самбиста, уход за ними. Основные правила борьбы самбо, права и обязанности самбистов. История правил борьбы самбо. ОФП. Основы техники и тактики борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы. Основные положения борца: стойка, партер. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке; перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы - в партере.
2.	Страховка и ее разновидности	Судейство воспитанниками внутренних соревнований младшей возрастной группы. Теоретические занятия по правилам судейства. Просмотр видео роликов посвященных великим мастерам самбо, технике и тактики борьбы самбо, разбор ошибок на соревнованиях по видеозаписям.
3.	Сдача контрольных нормативов	Самостраховка: при падении на спину, при падении на бок, падение вперед с опорой на руки, при падении на бок кувырком вперед через плечо. Падение на бок, на спину, на руки Акробатика , подстраховка ,падения на бок., спину ,руки подстраховка ,падения на бок., спину ,руки. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.
4.	Техническая подготовка	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
5.	Тактическая подготовка	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затяжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
6.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
7.	Совершенствование технике коронных бросков	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
8.	Техническая подготовка	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
9.	Тактическая подготовка	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
10.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в

		левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затяжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
11.	Совершенствование техники коронных бросков	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
12.	Комплексные тренировки	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
13.	Техническая подготовка	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
14.	Тактическая подготовка	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
15.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затяжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
16.	Совершенствование техники коронных бросков	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
17.	Комплексные тренировки	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
18.	Обучение приемам в стойке (Броски в основном ногами)	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
19.	Обучение Приемы борьбы лежа (Удержания)	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
20.	Обучение Приемы борьбы лежа (Болевые приемы на руки)	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затяжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
21.	Обучение Приемы борьбы лежа(Болевые приемы на ноги)	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
22.	Обучение приемам в стойке(Броски в основном руками)	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
23.	Обучение Приемы борьбы лежа (Удержания)	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
24.	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном руками)	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.

25.	Совершенствование приемы борьбы лежа(Удержания)	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затяжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
26.	Техническая подготовка	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
27.	Тактическая подготовка	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
28.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
29.	Совершенствование технике коронных бросков	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
30.	Комплексные тренировки	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затяжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
31.	Техническая подготовка	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
32.	Совершенствование техники бросков вперед	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
33.	Совершенствование техники болевых на руку. Совершенствование техники уходов с болевых на руку.	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
34.	Совершенствование техники силовых бросков.	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
35.	Совершенствование техники болевых на ноги. Совершенствование техники уходов с болевых на ноги.	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затяжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
36.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
37.	Совершенствование техники удержаний	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.

38.	Совершенствование техники подсечек.	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
39.	Совершенствование техники уходов с удержаний	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
40.	Совершенствование техники подхватов.	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затяжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
41.	Обучение техники комбинаций в партере.	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
42.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
43.	Совершенствование техники бросков через спину.	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
44.	Совершенствование техники борьбы лежа на спине	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
45.	Совершенствование техники бросков за ноги	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затяжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
46.	Совершенствование атакующей техники борьбы в партере.	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
47.	Совершенствование техники бросков ногами.	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
48.	Совершенствование техники пассивной борьбы в партере.	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
49.	Совершенствование техники бросков руками.	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
50.	Совершенствование техники «коронных бросков»	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затяжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
51.	Тактическая подготовка	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.

52.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
53.	Совершенствование техники коронных бросков	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
54.	Комплексные тренировки	Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП
55.	Техническая подготовка	Проведение спортивных соревнований. Первенство группы по борьбе самбо.
56.	Тактическая подготовка	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
57.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затяжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
58.	Совершенствование техники коронных бросков	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
59.	Комплексные тренировки	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
60.	Техническая подготовка	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
61.	Тактическая подготовка	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
62.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затяжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
63.	Совершенствование техники коронных бросков	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
64.	Комплексные тренировки	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
65.	Техническая подготовка	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
66.	Тактическая подготовка	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
67.	Совершенствование техники борьбы в учебно-	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным



	тренировочных и соревновательных схватках.	броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затяжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
68.	Совершенствование технике коронных бросков	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
69.	Комплексные тренировки	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
70.	Техническая подготовка	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
71.	Тактическая подготовка	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
72.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затяжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
73.	Совершенствование технике коронных бросков	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
74.	Комплексные тренировки	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
75.	Техническая подготовка	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
76.	Тактическая подготовка	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
77.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затяжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
78.	Совершенствование технике коронных бросков	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
79.	Комплексные тренировки	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
80.	Практика судейства	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
81.	Сдача контрольных нормативов.	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.

82.	Комплексные тренировки	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затяжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
83.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
84.	Комплексные тренировки	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
85.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
86.	Комплексные тренировки	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
87.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затяжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
88.	Комплексные тренировки	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
89.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
90.	Комплексные тренировки	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
91.	Совершенствование техники «коронных бросков»	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
92.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затяжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
93.	Совершенствование техники контр броскам	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
94.	Совершенствование техники контр приемам в партере	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.

95.	Совершенствование техники комбинации бросков	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
96.	Совершенствование техники уходов с удержаний и болевых.	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
97.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затыжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
98.	Совершенствование техники борьбы в низкой стойке.	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
99.	Совершенствование техники борьбы в партере, стойке.	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
100.	Совершенствование техники борьбы в высокой стойке.	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
101.	Совершенствование техники удержаний и болевых	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
102.	Сдача контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП Сдача нормативов 60,100,1000,3000 метров, подтягивания
103.	Спортивные соревнования и соревновательные схватки	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
104.	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном туловищем)	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
105.	Совершенствование приемы борьбы лежа (Болевые приемы на ноги)	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
106.	Обучение приемам в стойке(Броски в основном руками)	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
107.	Обучение Приемы борьбы лежа (Удержания)	Проведение спортивных соревнований. Первенство группы по борьбе самбо.
108.	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном руками)	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
109.	Совершенствование приемы борьбы лежа(Удержания)	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затыжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
110.	Обучение приемам в стойке (Броски в основном ногами)	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.

111.	Обучение Приемы борьбы лежа (Болевые приемы на руки)	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
112.	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном ногами)	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
113.	Обучение приемам в стойке (Броски в основном туловищем)	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
114.	Обучение Приемы борьбы лежа(Болевые приемы на ноги)	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затяжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
115.	Совершенствование приемам в стойке(Броски в основном туловищем)	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
116.	Обучение приемам в стойке(Броски в основном руками)	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
117.	Обучение приемам в стойке (Броски в основном ногами)	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
118.	Спортивные соревнования и соревновательные схватки	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.

#### 4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

<b>Концептуальные позиции преподавания.</b>	<p>Преподавателю необходимо накапливать данные о физической подготовленности занимающихся, чтобы своевременно вносить коррекцию в контрольные нормативы в зависимости от веса, возраста и квалификации обучающихся.</p> <p>Занятия борьбой требуют обеспечения систематического врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья воспитанников, ростом их физической и специальной подготовленности, эффективностью учебно-тренировочного и воспитательного процесса. У воспитанников необходимо воспитывать чувство коллективизма, дисциплинированность и организованность, уважение к окружающим.</p> <p>Необходимыми условиями успешной учебно-воспитательной работы являются: своевременное начало занятий, четкая организация, систематический контроль, требовательное отношение к выполнению правил поведения и внутреннего распорядка. Важными воспитывающими факторами являются: личный пример преподавателя, история борьбы, биографии выдающихся спортсменов и тренеров, достижения борцов нашей страны на международной арене.</p> <p>Большое значение для физического развития и повышения мастерства воспитанников имеют самостоятельные занятия, включающие в себя: утреннюю гимнастику, беговую тренировку, плавание, игры на свежем воздухе.</p> <p>Решающую основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка. Поэтому программа тесно связана с учебной программой по «Физической культуре».</p> <p>Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общий и специальный. Под общей подготовкой понимается процесс, направленный на высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Под специальной подготовкой</p>
---	--

	<p>понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.</p> <p>На первом году обучения вырабатываются знания по технике самбо. Обучение самбо начинается с изучения страховки и самостраховки.</p> <p>На втором году обучения обращается внимание на выработку умений применять технику самбо, происходит обобщенное знакомство с тактической и технической подготовкой. В процесс есовершенствования техники и тактики борьбы в стойке необходимо решать последовательно следующие задачи: разучивание приема на месте и в движении без сопротивления; отработка приема на месте и в движении с сопротивлением партнера после начала приема.</p> <p>На третьем -четвертом году происходит оттачивание техники. Роль преподавателя сводится к оказанию помощи в правильной тактике борьбы. Задача преподавателя состоит в том, чтобы научить обучающихся правильно планировать тренировочные нагрузки в недельных циклах тренировки, вести дневник с заданиями на неделю и показателями самоконтроля.</p> <p>В последующие годы происходит формирование навыков ведения борьбы, предполагаются выступления на спортивных соревнованиях различного уровня.</p>																					
<b>Основные методы работы</b>	<p>Наглядные методы (Демонстрация. Видеометод- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований по виду спорта).</p> <p>Словесные методы (Рассказ. Объяснение. Личный пример. Поощрение. Требование).</p> <p>Практические методы (Тренировка движений. Метод физического упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод.).</p>																					
<b>Контроль и оценка знаний, умений и навыков обучающихся</b>	<p>В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>предварительный контроль</b> осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;</li> <li>- <b>текущий контроль</b> (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения;</li> <li>- <b>промежуточный контроль</b> проводится один раз в полугодие в форме определения уровня и объема освоенных навыков;</li> <li>- <b>итоговая аттестация</b>, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения тестирования по общей физической подготовке, по определению уровня освоенных навыков, а также устный опрос теоретических знаний.</li> </ul> <table border="1" data-bbox="320 1249 1535 1966"> <thead> <tr> <th data-bbox="320 1249 608 1335" rowspan="2"><b>Контрольные упражнения</b></th> <th colspan="3" data-bbox="608 1249 1535 1294"><b>Оценка</b></th> </tr> <tr> <th data-bbox="608 1294 932 1335">«5»</th> <th data-bbox="932 1294 1177 1335">«4»</th> <th data-bbox="1177 1294 1535 1335">«3»</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="320 1335 608 1518">Варианты самостраховки.</td> <td data-bbox="608 1335 932 1518">мягкое приземление, правильная амортизация руками.</td> <td data-bbox="932 1335 1177 1518">падение с касанием головой.</td> <td data-bbox="1177 1335 1535 1518">Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="320 1518 608 1702">Демонстрация базовых элементов: стойка, захваты, передвижений.</td> <td data-bbox="608 1518 932 1702">Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)</td> <td data-bbox="932 1518 1177 1702"></td> <td data-bbox="1177 1518 1535 1702"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="320 1702 608 1966">Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний).</td> <td data-bbox="608 1702 932 1966">Демонстрация без ошибок с названием приемов.</td> <td data-bbox="932 1702 1177 1966">Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.</td> <td data-bbox="1177 1702 1535 1966">Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием.</td> </tr> </tbody> </table>			<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Оценка</b>			«5»	«4»	«3»	Варианты самостраховки.	мягкое приземление, правильная амортизация руками.	падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.	Демонстрация базовых элементов: стойка, захваты, передвижений.	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)			Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний).	Демонстрация без ошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием.
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Оценка</b>																					
	«5»	«4»	«3»																			
Варианты самостраховки.	мягкое приземление, правильная амортизация руками.	падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.																			
Демонстрация базовых элементов: стойка, захваты, передвижений.	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)																					
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний).	Демонстрация без ошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием.																			
<b>Средства обучения и техническое оснащение занятий</b>	<p>спортивный зал, экипировка, ИКТ-оборудование, спортивный инвентарь (шведская стенка, резина, набивные мячи, скакалки, перекладины, комплекс тренажеров, канат, таблицы поз и позиций по самбо, манекен, боксерская груша).</p>																					

## 5.Список литературы

### **(основная)**

Борьба самбо. Правила соревнований. – Москва. Физкультура и спорт, 2015г.

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

Рудман Д. Л. Самбо. (Азбука спорта). - Москва. Физкультура и спорт, 1979.

### **(дополнительная)**

Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. – Москва. Физкультура и спорт, 1983.

Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. – Москва. Физкультура и спорт, 1982.

Харлампиев А. А. Система самбо. – Москва. ФАИР-ПРЕСС, 2004.

Чумаков Е. М. Сто уроков борьбы самбо. – Москва. Физкультура и спорт, 1977.

Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. – Москва. Физкультура и спорт, 1976.

Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. – Москва. РГАФК, 1996.