ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 5
от 30.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором МБОУ «СОШ №3»
_____/А.С. Бархатова
Приказ № 160-ОД от 30.08.2022

Дополнительная общеобразовательная программа (ДОП)
физкультурно-спортивной направленности
«Самбо, ударная техника»

Возраст обучающихся по ДОП: с 13 (тринадцати) до 17 (семнадцати) лет.
Срок реализации ДОП: 4 года, (48 месяцев), (864 часа).

Автор ДОП: Казаков Александр Сергеевич, педагог дополнительного образования.

п. Арамиль, 2022 г.

Содержание

Пояснительная записка 8

Учебный (тематический) план первого года обучения, ознакомительный модуль «Бой с тенью» 12

Учебный (тематический) план ДОП второго года обучения, первый базовый модуль «Бой с тенью+работа на снарядах» 17

Учебный (тематический) план ДОП третьего года обучения, второй базовый модуль «Бой с тенью+работа на снарядах+соперник» 22

Учебный (тематический) план ДОП четвертого года обучения, продвинутый модуль «Бой с тенью+работа на снарядах+соперник +спарринг» 27

Формы аттестации, контроля 33

Планируемые результаты освоения ДОП 34

Оценочные материалы ДОП 35

Методическое обеспечение ДОП 35

Материально техническое обеспечение ДОП 36

Список использованной литературы 37

Приложение 1 38

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы

Направленность дополнительной общеобразовательной программы **(далее ДОП)** — физкультурно-спортивная, реализуется спортивно-оздоровительный этап.

В соответствии с приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом; укрепления здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся; выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; профессиональную ориентацию обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, (спортивно-оздоровительного этапа); социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся.

Новизна, актуальность ДОП

Самбо, включая дисциплину: «Боевое самбо», является базовым видом спорта в Свердловской области. В Арамильском городском области самбо активно развивается с 2017 года, самбисты школьной секции МБОУ «СОШ № 3» являются победителями и призерами областных соревнований по самбо, членами сборной команды Свердловской области.

Возраст 13-17 лет является оптимальным для начала занятий по дисциплине «Боевое самбо».

Цели и задачи ДОП

Цель дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Самбо, ударная техника»

принципиально отличаются в зависимости от уровня освоения ДОП. Целью ознакомительного уровня является вовлечение в систему регулярных занятий, физическое воспитание. Цель базового уровня — формирование знаний, умений и индивидуальных технических навыков в избранном виде спорта. Цель продвинутого уровня — формирование знаний, умений, индивидуальных технических и тактических навыков ведения поединка с помощью ударной техники в боевом самбо, систематическое участие в спортивных соревнованиях.

Задачи данной ДОП делятся на обучающие, развивающие и воспитательные.

Обучающими задачами дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Самбо, ударная техника» являются:

- освоение базовых двигательных умений и навыков в избранном виде спорта;
- овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоить ударную технику самбо;
- освоение основ индивидуальной тактики по виду спорта «Самбо: боевое самбо».

Развивающими задачами дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Самбо, ударная техника» являются:

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- формирование общего представления об антидопинговых правилах.

Воспитательными задачами дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Самбо, ударная техника» являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и самбо;
- вовлечение в систему регулярных занятий;
- воспитание у юных спортсменов моральной устойчивости.

Отличительные особенности данной ДОП от уже существующих программ

Данная ДОП будет осуществляться без проведения спаррингов в первые три года (модуля) обучения. Вместо спаррингов будут использоваться игры в

касания, теснения.

Категория и возраст детей, участвующих в реализации данной ДОП

К зачислению на дополнительную общеобразовательную программу физкультурно-спортивной направленности «Самбо, ударная техника» принимаются юноши с 13 лет, без подготовки, допущенные спортивно-медицинской комиссией к занятиям самбо.

В реализации дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Самбо, ударная техника» участвуют юноши с 13 до 17 лет, допущенные спортивно-медицинской комиссией к занятиям самбо.

Возможен дополнительный набор в группу второго, третьего и четвертого года обучения по данной ДОП, (при наличии вакантных мест), юношей 14, 15 и 16 лет соответственно, при условии сдачи контрольных нормативов по физической подготовке.

Обоснование уровней освоения программы (ознакомительный, базовый, продвинутый) на каждом этапе обучения

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо, ударная техника» рассчитана на один этап обучения — спортивно-оздоровительную подготовку по виду спорта самбо, дисциплина: «боевое самбо».

Первый год обучения — ознакомительный уровень освоения ДОП. Второй и третий год обучения — базовый уровень освоения ДОП. Четвертый год обучения — продвинутый уровень освоения программы.

Каждый участник ДОП имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, (в соответствии с готовностью и желанием ребенка), которое реализуется через организацию условий и процедур — тестов — диагностики изначальной оснащённости участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня).

ДОП предполагает реализацию процессов индивидуального сопровождения детей, основывающихся на данных индивидуального рейтинга.

Сроки реализации программы — число месяцев, (лет) реализации, продолжительность реализации в часах, количество модулей ДОП

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо, ударная техника» рассчитана на 48 месяцев (4 года), продолжительность реализации 864часа.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо, ударная техника» включает в себя четыре модуля:

1. Ознакомительный модуль «Бой с тенью»
2. Первый базовый модуль «Бой с тенью+работа на снарядах»
3. Второй базовый модуль «Бой с тенью+работа на снарядах+соперник»
4. Продвинутый модуль «Бой с тенью+работа на снарядах+соперник +спарринг»

Общий объем программы в часах 864 часа, по годам обучения:
1. Первый год — Ознакомительный модуль «Бой с тенью» — 216 часов;
2. Второй год — Первый базовый модуль «Бой с тенью+работа на снарядах» — 216 часов;
3. Третий год — Второй базовый модуль «Бой с тенью+работа на снарядах+соперник» — 216 часов;
4. Четвертый год — Продвинутый модуль «Бой с тенью+работа на снарядах+соперник +спарринг» — 216 часов.

Число часов работы педагогического работника, предусмотренное на индивидуальное сопровождение детей,
а также число часов сопровождения группы дополнительным педагогическим работником одновременно с педагогическим работником, непосредственно осуществляющим реализацию образовательной программы

ДОП предусматривает работу двух педагогов с группой, включая 1 час в неделю на индивидуальное сопровождение воспитанников (малая группа до 4 человек) педагогами дополнительного образования штата структурного подразделения МБОУ «СОШ № 3» п. Арамиль — школьного спортивного клуба (ШСК) «Звезда».

Количество обучающихся в группе (ожидаемое минимальное число детей, обучающееся в одной группе; ожидаемое максимальное число детей, обучающееся в одной группе)

Число детей, одновременно находящихся в группе, обучающихся по данной ДОП, составляет от 7 до 30-ти человек.

Формы и режим занятий (периодичность и продолжительность занятий, количество часов и занятий в неделю)

Занятия по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Самбо, ударная техника» проходят еженедельно, три раза в неделю, 4 часа в неделю. Один час из четырех в неделю выделяется на индивидуальное сопровождение занимающихся.

Учебный (тематический) план ДОП первого года обучения, ознакомительный модуль «Бой с тенью»

№ п/п	Название раздела. Темы.	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	индивидуальное сопровождение подростков (в малых группах до 4 человек)	
1	**Теоретическая подготовка**	**9**	**5**	**4**	**—**	**Контрольные занятия**
1.1	Гигиена самбиста	1	1	—	—	Тест
1.2	Врачебный контроль и самоконтроль	2	—	2	—	**УМО**
1.3	Закаливание организма	4	1	1	—	ФМ
1.4	Зарождение и история развития самбо	1	1	—	—	Тест
1.5	Техника безопасности	2	1	1	—	Журнал, инструктаж т/б
1.6	Вид спорта	1	1	—	—	Тест
2	**Общая физическая подготовка**	**52**	**2**	**48**	**2**	**Контрольные занятия**
2.1	Упражнения с партнером	3	—	3	—	Педагогический контроль
2.2	Упражнения из легкоатлетического цикла	3	1	2	—	**Контрольные нормативы**
2.3	Упражнения со скакалкой	7	—	7	—	Педагогический контроль

2.4	Упражнения на расслабление, бег и ходьба, дыхательные упражнения	3	1	2	—	Педагогический контроль
2.5	Спортивные и подвижные игры, упражнения с теннисными мячами, перебрасывания набивного мяча	34	—	34	2	Педагогический контроль
3	**Специальная физическая подготовка**	**40**	**12**	**28**	—	**Контрольные занятия**
3.1	Упражнения для развития силовых качеств	6	2	4	—	**Контрольные нормативы**
3.2	Упражнения для развития быстроты действий самбиста	6	2	4	—	**Контрольные нормативы**
3.3	Выносливость самбиста	6	2	4	—	Педагогический тест МПК
3.4	Гибкость самбиста	10	2	8	—	Нормативы ГТО
3.5	Ловкость самбиста	6	2	4	—	Педагогический контроль
3.6	Сохранение равновесия и эластичности мышц	6	2	4	—	Педагогический контроль
4	**Технико-тактическая подготовка**	**125**	**9**	**76**	**40**	**Контрольные занятия**
4.1	Техника нападения, удары: прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище	35	3	22	10	Требования к техническому мастерству
4.2	Техника защиты. Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки	30	2	18	10	Требования к техническому мастерству
4.3	Техника защиты. Защита туловищем: уклон, нырок	30	2	18	10	Требования к техническому мастерству
4.4	Техника защиты. Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по ковру)	30	2	18	10	Требования к техническому мастерству
	Итого:	**216**	**34**	**140**	**42**	6 часов занятий, входят в раздел «Практика»

Содержание учебного (тематического) плана ДОП первого года обучения, ознакомительный модуль «Бой с тенью»

Раздел 1. Теоретическая подготовка.
Тема 1.1 Гигиена самбиста.
Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивныхсооружений. Уход за телом.
Практика: Освоение навыков гигиены и санитарии: уход за формой, экипировкой, борцовками самбо. Освоение навыков гигиены спортивных сооружений: уход за ковром самбо, раздевалкой, душевой комнатой. Уход за телом: утренние, вечерние процедуры, баня, сауна.

Тема 1.2 Врачебный контроль и самоконтроль.
Теория: Понятие о врачебном контроле и самоконтроле.
Практика: Прохождение медицинского осмотра.

Тема 1.3 Закаливание организма.
Теория: Значение и основные правила закаливания. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливании организма.
Практика: Контрастный душ. Обливание с понижение градуса температуры воды. Воздушные, солнечные ванны. Купание с понижением градуса воды. Ныряние в проруби.

Тема 1.4 Зарождение и история развития самбо.
Теория: Значение и основные вежи развития самбо. Сведения об истории самбо.
Практика: Чтение книги ЗТР, МСМК самбо Анатолия Петровича Хлопецкого «И вечный бой…».

Тема 1.5 Техника безопасности.
Теория: Техника безопасности на тренировке, техникабезопасности на соревнованиях.
Практика: Освоение навыков техники безопасности на тренировке и соревнованиях.

Тема 1.6 Вид спорта.
Теория: Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания,правилах соревнований.
Практика: Инструкторская и судейская практика.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.
Тема 2.1 Упражнения с партнером.
Теория: Понятие об упражнениях с партнером. Функции и техника выполнения упражнений с партнером.
Практика: Освоение навыков упражнений с партнером в

сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш- пуш») из положения стоя, сидя и лежа — способствуют развитию силовой выносливости и равновесия. Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы).

Тема 2.2 Упражнения из легкоатлетического цикла.
Теория: Понятие об упражнениях из легкоатлетического цикла. Функции и техника выполнения упражнений из легкоатлетического цикла.
Практика: Освоение навыков упражнений из легкоатлетического цикла, таких как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега — развивают скорость, силу отдельныхгрупп мышц и быстроту. Бег, изменяя длину дистанции и скорость бега. Длительный медленный бег. Быстрый бег. Темп бега может быть средним илипеременным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег,переходящий в ходьбу.

Тема 2.3 Упражнения со скакалкой.
Теория: Понятие об упражнениях со скакалкой. Функции и техника выполнения упражнений со скакалкой.
Практика: Освоение навыков упражнений со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

Тема 2.4 Упражнения на расслабление, бег и ходьба, дыхательные упражнения.
Теория: Понятие об упражнениях на расслабление, бега и ходьбы, дыхательных упражнениях. Функции и техника выполнения упражнений на расслабление, бега и ходьбы, дыхательных упражнений.
Практика: Освоение навыков упражнений на расслабление, бега и ходьбы, дыхательных упражнений.

Тема 2.5 Спортивные и подвижные игры, упражнения с теннисными мячами, перебрасывания набивного мяча.
Теория: Понятие о спортивных и подвижных играх, упражнениях с теннисными мячами, перебрасываниях набивного мяча. Функции, техника и тактика спортивных и подвижных игр, упражнений с теннисными мячами, перебрасываний набивного мяча.
Практика: Освоение навыков спортивных и подвижных игр: гандбол (ручной мяч), баскетбол, хоккей, теннис, футбол.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.
Тема 3.1 Упражнения для развития силовых качеств.
Теория: Понятие о силовых качествах самбиста. Функции и техника

выполнения упражнений для развития силовых качеств в самбо.

Практика: Освоение навыков развития силовых качеств.

Тема 3.2 Упражнения для быстроты действий самбиста.
Теория: Понятие о быстроте действий самбиста. Функции и техника выполнения упражнений для развития быстроты действий в самбо.

Практика: Освоение навыков быстроты действий самбиста. Упражнения с координационной лестницей, брусом, а также специальными облегченными и быстродвижущимся снарядами, упражнения с партнером (пятнашки).

Тема 3.3 Выносливость самбиста.
Теория: Понятие о выносливости самбиста. Функции и техника выполнения упражнений для развития выносливости самбиста.
Практика: Освоение навыков выносливости самбиста.

Тема 3.4 Гибкость самбиста.
Теория: Понятие о гибкости самбиста. Функции и техника выполнения упражнений для развития гибкости самбиста.
Практика: Освоение навыков гибкости самбиста.

Тема 3.5 Ловкость самбиста.
Теория: Понятие о ловкости самбиста. Функции и техника выполнения упражнений для развития ловкости самбиста.
Практика: Освоение навыков ловкости самбиста. Спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, хоккей, теннис), эстафеты.

Тема 3.6 Сохранение равновесия и эластичности мышц самбиста.
Теория: Понятие о сохранении равновесия и эластичности мышц самбиста. Функции и техника выполнения упражнений для сохранения равновесия и эластичности («текучести») мышц самбиста.
Практика: Освоение навыков сохранения равновесия и эластичности («текучести») мышц самбиста. Специальные упражнения на скамье, прыжки с разворотами на 180, 360 градусов, на гимнастических снарядах. Аутогенная тренировка на распускание напряжений в положении лежа на спине, борцовская заминка самбо, массаж и самомассаж.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка.
Тема 4.1 Техника нападения. Удары: прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.
Теория: Понятие о технике нападения, ударах. Функции и техника выполнения упражнений для развития техники нападения, ударов в

самбо.
Практика: Освоение навыков техники нападения, ударов в самбо: «боевое самбо». Удары правой и левой руками, прямые, боковые, снизу. Прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.

Тема 4.2 Техника защиты. Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.
Теория: Понятие о технике защиты руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки. Функции и техника выполнения упражнений для развития техники защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.
Практика: Освоение навыков ударной техники защиты. Защита руками: контрудар, подставка, отбив, блок.

Тема 4.3 Техника защиты. Защита туловищем: уклон, нырок.
Теория: Понятие о технике защиты туловищем: уклон, нырок. Функции и техника выполнения упражнений для развития техники защиты туловищем: уклона, нырка.
Практика: Освоение навыков ударной техники защиты туловищем: уклона, нырка.

Тема 4.4 Техника защиты. Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по ковру).
Теория: Понятие о технике защиты передвижением на ногах (защите с помощью перемещений по ковру). Функции и техника выполнения упражнений для развития техники защиты передвижением на ногах (защиты с помощью перемещений по ковру).
Практика: Освоение навыков защиты передвижением на ногах (защиты с помощью перемещений по ковру).

Учебный (тематический) план ДОП второго года обучения, первый базовый модуль «Бой с тенью+работа на снарядах»

№ п/п	Название раздела. Темы.	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	индивидуальное сопровождение подростков (в малых группах до 4 человек)	
1	**Теоретическая подготовка**	**9**	**5**	**4**	**—**	**Контрольные занятия**
1.1	Гигиена самбиста	1	1	—	—	Тест
1.2	Врачебный контроль и самоконтроль	2	—	2	—	**УМО**
1.3	Закаливание организма	4	1	1	—	ФМ
1.4	Зарождение и история развития самбо	1	1	—	—	Тест
1.5	Техника безопасности	2	1	1	—	Журнал, инструктаж т/б
1.6	Вид спорта	1	1	—	—	Тест
2	**Общая физическая подготовка**	**22**	**2**	**18**	**2**	**Контрольные занятия**
2.1	Упражнения с партнером	3	—	3	—	Педагогический контроль
2.2	Упражнения из легкоатлетического цикла	3	1	2	—	**Контрольные нормативы**
2.3	Упражнения со скакалкой	3	—	3	—	Педагогический контроль
2.4	Упражнения со снарядами: мешком, грушей, настенной подушкой	4	—	4	2	Педагогический контроль
2.5	Упражнения на расслабление, бег и ходьба, дыхательные упражнения	3	1	2	—	Педагогический контроль
2.6	Спортивные и подвижные игры, упражнения с теннисными мячами, перебрасывания набивного	4	—	4	—	Педагогический контроль

	мяча					
3	**Специальная физическая подготовка**	**70**	**12**	**48**	10	**Контрольные занятия**
3.1	Упражнения для развития силовых качеств	10	2	8	—	**Контрольные нормативы**
3.2	Упражнения для развития быстроты действий самбиста	10	2	8	—	**Контрольные нормативы**
3.3	Выносливость самбиста	10	2	8	—	Педагогический тест МПК
3.4	Гибкость самбиста	10	2	8	—	Нормативы ГТО
3.5	Ловкость самбиста	15	2	8	5	Педагогический контроль
3.6	Сохранение равновесия и эластичности мышц	15	2	8	5	Педагогический контроль
4	**Технико-тактическая подготовка**	**125**	**9**	**76**	**40**	**Контрольные занятия**
4.1	Техника нападения, удары: прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище	35	3	22	10	Требования к техническому мастерству
4.2	Техника защиты. Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки	30	2	18	10	Требования к техническому мастерству
4.3	Техника защиты. Защита туловищем: уклон, нырок	30	2	18	10	Требования к техническому мастерству
4.4	Техника защиты. Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по ковру)	30	2	18	10	Требования к техническому мастерству
	Итого:	**216**	**34**	**130**	**52**	6 часов занятий, входят в раздел «Практика»

Содержание учебного (тематического) плана ДОП второго года обучения, первый базовый модуль «Бой с тенью+работа на снарядах»

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1 Гигиена самбиста.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивныхсооружений. Уход за телом.

Практика: Освоение навыков гигиены и санитарии: уход за формой, экипировкой, борцовками самбо. Освоение навыков гигиены спортивных сооружений: уход за ковром самбо, раздевалкой, душевой комнатой. Уход за телом: утренние, вечерние процедуры, баня, сауна.

Тема 1.2 Врачебный контроль и самоконтроль.
Теория: Понятие о врачебном контроле и самоконтроле.
Практика: Прохождение медицинского осмотра.

Тема 1.3 Закаливание организма.
Теория: Значение и основные правила закаливания. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливании организма.
Практика: Контрастный душ. Обливание с понижение градуса температуры воды. Воздушные, солнечные ванны. Купание с понижением градуса воды. Ныряние в проруби.

Тема 1.4 Зарождение и история развития самбо.
Теория: Значение и основные вежи развития самбо. Сведения об истории самбо.
Практика: Чтение книги ЗТР, МСМК самбо Анатолия Петровича Хлопецкого «И вечный бой…».

Тема 1.5 Техника безопасности.
Теория: Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях.
Практика: Освоение навыков техники безопасности на тренировке и соревнованиях.

Тема 1.6 Вид спорта.
Теория: Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания,правилах соревнований.
Практика: Инструкторская и судейская практика.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.
Тема 2.1 Упражнения с партнером.
Теория: Понятие об упражнениях с партнером. Функции и техника выполнения упражнений с партнером.
Практика: Освоение навыков упражнений с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш- пуш») из положения стоя, сидя и лежа — способствуют развитию силовой выносливости и равновесия. Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы).

Тема 2.2 Упражнения из легкоатлетического цикла.
Теория: Понятие об упражнениях из легкоатлетического цикла. Функции

и техника выполнения упражнений из легкоатлетического цикла.
Практика: Освоение навыков упражнений из легкоатлетического цикла, таких как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега — развивают скорость, силу отдельныхгрупп мышц и быстроту. Бег, изменяя длину дистанции и скорость бега. Длительный медленный бег. Быстрый бег. Темп бега может быть средним илипеременным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег,переходящий в ходьбу.

Тема 2.3 Упражнения со скакалкой.
Теория: Понятие об упражнениях со скакалкой. Функции и техника выполнения упражнений со скакалкой.
Практика: Освоение навыков упражнений со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

Тема 2.4 Упражнения со снарядами: грушей, мешком, настенной подушкой.
Теория: Понятие об упражнениях со снарядами. Функции и техника выполнения упражнений со снарядами.
Практика: Освоение навыков упражнений с мешком, грушей, настенной подушкой.

Тема 2.5 Упражнения на расслабление, бег и ходьба, дыхательные упражнения.
Теория: Понятие об упражнениях на расслабление, бега и ходьбы, дыхательных упражнениях. Функции и техника выполнения упражнений на расслабление, бега и ходьбы, дыхательных упражнений.
Практика: Освоение навыков упражнений на расслабление, бега и ходьбы, дыхательных упражнений.

Тема 2.6 Спортивные и подвижные игры, упражнения с теннисными мячами, перебрасывания набивного мяча.
Теория: Понятие о спортивных и подвижных играх, упражнениях с теннисными мячами, перебрасываниях набивного мяча. Функции, техника и тактика спортивных и подвижных игр, упражнений с теннисными мячами, перебрасываний набивного мяча.
Практика: Освоение навыков спортивных и подвижных игр: гандбол (ручной мяч), баскетбол, хоккей, теннис, футбол.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.
Тема 3.1 Упражнения для развития силовых качеств.
Теория: Понятие о силовых качествах самбиста. Функции и техника

выполнения упражнений для развития силовых качеств в самбо.

Практика: Освоение навыков развития силовых качеств.

Тема 3.2 Упражнения для быстроты действий самбиста.
Теория: Понятие о быстроте действий самбиста. Функции и техника выполнения упражнений для развития быстроты действий в самбо.

Практика: Освоение навыков быстроты действий самбиста. Упражнения с координационной лестницей, брусом, а также специальными облегченными и быстродвижущимся снарядами, упражнения с партнером (пятнашки).

Тема 3.3 Выносливость самбиста.
Теория: Понятие о выносливости самбиста. Функции и техника выполнения упражнений для развития выносливости самбиста.
Практика: Освоение навыков выносливости самбиста.

Тема 3.4 Гибкость самбиста.
Теория: Понятие о гибкости самбиста. Функции и техника выполнения упражнений для развития гибкости самбиста.
Практика: Освоение навыков гибкости самбиста.

Тема 3.5 Ловкость самбиста.
Теория: Понятие о ловкости самбиста. Функции и техника выполнения упражнений для развития ловкости самбиста.
Практика: Освоение навыков ловкости самбиста. Спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, хоккей, теннис), эстафеты.

Тема 3.6 Сохранение равновесия и эластичности мышц самбиста.
Теория: Понятие о сохранении равновесия и эластичности мышц самбиста. Функции и техника выполнения упражнений для сохранения равновесия и эластичности («текучести») мышц самбиста.
Практика: Освоение навыков сохранения равновесия и эластичности («текучести») мышц самбиста. Специальные упражнения на скамье, прыжки с разворотами на 180, 360 градусов, на гимнастических снарядах. Аутогенная тренировка на распускание напряжений в положении лежа на спине, борцовская заминка самбо, массаж и самомассаж.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка.
Тема 4.1 Техника нападения. Удары: прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.
Теория: Понятие о технике нападения, ударах. Функции и техника

выполнения упражнений для развития техники нападения, ударов в самбо.

Практика: Освоение навыков техники нападения, ударов в самбо: «боевое самбо». Удары правой и левой руками, прямые, боковые, снизу. Прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.

Тема 4.2 Техника защиты. Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.

Теория: Понятие о технике защиты руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки. Функции и техника выполнения упражнений для развития техники защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.

Практика: Освоение навыков ударной техники защиты. Защита руками: контрудар, подставка, отбив, блок.

Тема 4.3 Техника защиты. Защита туловищем: уклон, нырок.

Теория: Понятие о технике защиты туловищем: уклон, нырок. Функции и техника выполнения упражнений для развития техники защиты туловищем: уклона, нырка.

Практика: Освоение навыков ударной техники защиты туловищем: уклона, нырка.

Тема 4.4 Техника защиты. Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по ковру).

Теория: Понятие о технике защиты передвижением на ногах (защите с помощью перемещений по ковру). Функции и техника выполнения упражнений для развития техники защиты передвижением на ногах (защиты с помощью перемещений по ковру).

Практика: Освоение навыков защиты передвижением на ногах (защиты с помощью перемещений по ковру).

Учебный (тематический) план ДОП третьего года обучения, второй базовый модуль «Бой с тенью+работа на снарядах+соперник»

№	Название раздела.	Количество часов	Формы

п/п	Темы.	Всего	Теория	Практика	индивидуальное сопровождение подростков (в малых группах до 4 человек)	аттестации/контроля
1	**Теоретическая подготовка**	**9**	**5**	**4**	**—**	**Контрольные занятия**
1.1	Гигиена самбиста	1	1	—	—	Тест
1.2	Врачебный контроль и самоконтроль	2	—	2	—	**УМО**
1.3	Закаливание организма	4	1	1	—	ФМ
1.4	Зарождение и история развития самбо	1	1	—	—	Тест
1.5	Техника безопасности	2	1	1	—	Журнал, инструктаж т/б
1.6	Вид спорта	1	1	—	—	Тест
2	**Общая физическая подготовка**	**22**	**2**	**18**	**2**	**Контрольные занятия**
2.1	Упражнения с партнером	3	—	3	—	Педагогический контроль
2.2	Упражнения из легкоатлетического цикла	3	1	2	—	**Контрольные нормативы**
2.3	Упражнения со скакалкой	3	—	3	—	Педагогический контроль
2.4	Упражнения со снарядами: мешком, грушей, настенной подушкой	4	—	4	2	Педагогический контроль
2.5	Упражнения на расслабление, бег и ходьба, дыхательные упражнения	3	1	2	—	Педагогический контроль
2.6	Спортивные и подвижные игры, упражнения с теннисными мячами, перебрасывания набивного мяча	4	—	4	—	Педагогический контроль
3	**Специальная физическая подготовка**	**68**	**12**	**48**	**8**	**Контрольные занятия**
3.1	Упражнения для развития	10	2	8	—	**Контрольные**

	силовых качеств					**нормативы**
3.2	Упражнения для развития быстроты действий самбиста	10	2	8	—	**Контрольные нормативы**
3.3	Выносливость самбиста	10	2	8	—	Педагогический тест МПК
3.4	Гибкость самбиста	10	2	8	—	Нормативы ГТО
3.5	Ловкость самбиста	14	2	8	4	Педагогический контроль
3.6	Сохранение равновесия и эластичности мышц	14	2	8	4	Педагогический контроль
4	**Технико-тактическая подготовка**	**117**	**9**	**76**	**32**	**Контрольные занятия**
4.1	Техника нападения, удары: прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище	33	3	22	8	Требования к техническому мастерству
4.2	Техника защиты. Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки	28	2	18	8	Требования к техническому мастерству
4.3	Техника защиты. Защита туловищем: уклон, нырок	28	2	18	8	Требования к техническому мастерству
4.4	Техника защиты. Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по ковру)	28	2	18	8	Требования к техническому мастерству
	Итого:	**216**	**28**	**146**	**42**	6 часов занятий, входят в раздел «Практика»

Содержание учебного (тематического) плана ДОП третьего года обучения, второй базовый модуль «Бой с тенью+работа на снарядах+соперник»

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1 Гигиена самбиста.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивныхсооружений. Уход за телом.

Практика: Освоение навыков гигиены и санитарии: уход за формой, экипировкой, борцовками самбо. Освоение навыков гигиены спортивных сооружений: уход за ковром самбо, раздевалкой, душевой комнатой. Уход

за телом: утренние, вечерние процедуры, баня, сауна.

Тема 1.2 Врачебный контроль и самоконтроль.
Теория: Понятие о врачебном контроле и самоконтроле.
Практика: Прохождение медицинского осмотра.

Тема 1.3 Закаливание организма.
Теория: Значение и основные правила закаливания. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливании организма.
Практика: Контрастный душ. Обливание с понижение градуса температуры воды. Воздушные, солнечные ванны. Купание с понижением градуса воды. Ныряние в проруби.

Тема 1.4 Зарождение и история развития самбо.
Теория: Значение и основные вежи развития самбо. Сведения об истории самбо.
Практика: Чтение книги ЗТР, МСМК самбо Анатолия Петровича Хлопецкого «И вечный бой…».

Тема 1.5 Техника безопасности.
Теория: Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях.
Практика: Освоение навыков техники безопасности на тренировке и соревнованиях.

Тема 1.6 Вид спорта.
Теория: Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания,правилах соревнований.
Практика: Инструкторская и судейская практика.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.
Тема 2.1 Упражнения с партнером.
Теория: Понятие об упражнениях с партнером. Функции и техника выполнения упражнений с партнером.
Практика: Освоение навыков упражнений с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш- пуш») из положения стоя, сидя и лежа — способствуют развитию силовой выносливости и равновесия. Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы).

Тема 2.2 Упражнения из легкоатлетического цикла.
Теория: Понятие об упражнениях из легкоатлетического цикла. Функции и техника выполнения упражнений из легкоатлетического цикла.
Практика: Освоение навыков упражнений из легкоатлетического цикла, таких как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и

высоту с разбега — развивают скорость, силу отдельныхгрупп мышц и быстроту. Бег, изменяя длину дистанции и скорость бега. Длительный медленный бег. Быстрый бег. Темп бега может быть средним илипеременным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег,переходящий в ходьбу.

Тема 2.3 Упражнения со скакалкой.
Теория: Понятие об упражнениях со скакалкой. Функции и техника выполнения упражнений со скакалкой.
Практика: Освоение навыков упражнений со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

Тема 2.4 Упражнения со снарядами: грушей, мешком, настенной подушкой.
Теория: Понятие об упражнениях со снарядами. Функции и техника выполнения упражнений со снарядами.
Практика: Освоение навыков упражнений с мешком, грушей, настенной подушкой.

Тема 2.5 Упражнения на расслабление, бег и ходьба, дыхательные упражнения.
Теория: Понятие об упражнениях на расслабление, бега и ходьбы, дыхательных упражнениях. Функции и техника выполнения упражнений на расслабление, бега и ходьбы, дыхательных упражнений.
Практика: Освоение навыков упражнений на расслабление, бега и ходьбы, дыхательных упражнений.

Тема 2.6 Спортивные и подвижные игры, упражнения с теннисными мячами, перебрасывания набивного мяча.
Теория: Понятие о спортивных и подвижных играх, упражнениях с теннисными мячами, перебрасываниях набивного мяча. Функции, техника и тактика спортивных и подвижных игр, упражнений с теннисными мячами, перебрасываний набивного мяча.
Практика: Освоение навыков спортивных и подвижных игр: гандбол (ручной мяч), баскетбол, хоккей, теннис, футбол.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.
Тема 3.1 Упражнения для развития силовых качеств.
Теория: Понятие о силовых качествах самбиста. Функции и техника выполнения упражнений для развития силовых качеств в самбо.
Практика: Освоение навыков развития силовых качеств.

Тема 3.2 Упражнения для быстроты действий самбиста.
Теория: Понятие о быстроте действий самбиста. Функции и техника выполнения упражнений для развития быстроты действий в самбо.

Практика: Освоение навыков быстроты действий самбиста. Упражнения с координационной лестницей, брусом, а также специальными облегченными и быстродвижущимся снарядами, упражнения с партнером (пятнашки).

Тема 3.3 Выносливость самбиста.
Теория: Понятие о выносливости самбиста. Функции и техника выполнения упражнений для развития выносливости самбиста.
Практика: Освоение навыков выносливости самбиста.

Тема 3.4 Гибкость самбиста.
Теория: Понятие о гибкости самбиста. Функции и техника выполнения упражнений для развития гибкости самбиста.
Практика: Освоение навыков гибкости самбиста.

Тема 3.5 Ловкость самбиста.
Теория: Понятие о ловкости самбиста. Функции и техника выполнения упражнений для развития ловкости самбиста.
Практика: Освоение навыков ловкости самбиста. Спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, хоккей, теннис), эстафеты.

Тема 3.6 Сохранение равновесия и эластичности мышц самбиста.
Теория: Понятие о сохранении равновесия и эластичности мышц самбиста. Функции и техника выполнения упражнений для сохранения равновесия и эластичности («текучести») мышц самбиста.
Практика: Освоение навыков сохранения равновесия и эластичности («текучести») мышц самбиста. Специальные упражнения на скамье, прыжки с разворотами на 180, 360 градусов, на гимнастических снарядах. Аутогенная тренировка на распускание напряжений в положении лежа на спине, борцовская заминка самбо, массаж и самомассаж.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка.
Тема 4.1 Техника нападения. Удары: прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.
Теория: Понятие о технике нападения, ударах. Функции и техника выполнения упражнений для развития техники нападения, ударов в самбо.
Практика: Освоение навыков техники нападения, ударов в самбо: «боевое самбо». Удары правой и левой руками, прямые, боковые,

снизу. Прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.

Тема 4.2 Техника защиты. Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.

Теория: Понятие о технике защиты руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки. Функции и техника выполнения упражнений для развития техники защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.

Практика: Освоение навыков ударной техники защиты. Защита руками: контрудар, подставка, отбив, блок.

Тема 4.3 Техника защиты. Защита туловищем: уклон, нырок.

Теория: Понятие о технике защиты туловищем: уклон, нырок. Функции и техника выполнения упражнений для развития техники защиты туловищем: уклона, нырка.

Практика: Освоение навыков ударной техники защиты туловищем: уклона, нырка.

Тема 4.4 Техника защиты. Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по ковру).

Теория: Понятие о технике защиты передвижением на ногах (защите с помощью перемещений по ковру). Функции и техника выполнения упражнений для развития техники защиты передвижением на ногах (защиты с помощью перемещений по ковру).

Практика: Освоение навыков защиты передвижением на ногах (защиты с помощью перемещений по ковру).

Учебный (тематический) план ДОП четвертого года обучения, продвинутый модуль «Бой с тенью+работа на снарядах+соперник +спарринг»

№ п/п	Название раздела. Темы.	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	индивидуальное сопровождение подростков (в малых группах до 4 человек)	

1	**Теоретическая подготовка**	**9**	**5**	**4**	**—**	**Контрольные занятия**
1.1	Гигиена самбиста	1	1	—	—	Тест
1.2	Врачебный контроль и самоконтроль	2	—	2	—	**УМО**
1.3	Закаливание организма	4	1	1	—	ФМ
1.4	Зарождение и история развития самбо	1	1	—	—	Тест
1.5	Техника безопасности	2	1	1	—	Журнал, инструктаж т/б
1.6	Вид спорта	1	1	—	—	Тест
2	**Общая физическая подготовка**	**22**	**2**	**18**	**2**	**Контрольные занятия**
2.1	Упражнения с партнером	3	—	3	—	Педагогический контроль
2.2	Упражнения из легкоатлетического цикла	3	1	2	—	**Контрольные нормативы**
2.3	Упражнения со скакалкой	3	—	3	—	Педагогический контроль
2.4	Упражнения со снарядами: мешком, грушей, настенной подушкой	4	—	4	2	Педагогический контроль
2.5	Упражнения на расслабление, бег и ходьба, дыхательные упражнения	3	1	2	—	Педагогический контроль
2.6	Спортивные и подвижные игры, упражнения с теннисными мячами, перебрасывания набивного мяча	4	—	4	—	Педагогический контроль
3	**Специальная физическая подготовка**	**60**	**12**	**48**	—	**Контрольные занятия**
3.1	Упражнения для развития силовых качеств	10	2	8	—	**Контрольные нормативы**
3.2	Упражнения для развития быстроты действий самбиста	10	2	8	—	**Контрольные нормативы**
3.3	Выносливость самбиста	10	2	8	—	Педагогический тест МПК
3.4	Гибкость самбиста	10	2	8	—	Нормативы ГТО
3.5	Ловкость самбиста	10	2	8	—	Педагогический контроль
3.6	Сохранение равновесия и эластичности мышц	10	2	8	—	Педагогический контроль

4	**Технико-тактическая подготовка**	**125**	**15**	**60**	**50**	**Контрольные занятия**
4.1	Техника нападения, удары: прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище	20	3	12	5	Требования к техническому мастерству
4.2	Техника защиты. Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки	15	2	8	5	Требования к техническому мастерству
4.3	Техника защиты. Защита туловищем: уклон, нырок	15	2	8	5	Требования к техническому мастерству
4.4	Техника защиты. Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по ковру)	15	2	8	5	Требования к техническому мастерству
4.5	Тактика. Подготовительные и наступательные действия	20	2	8	10	Педагогический контроль
4.6	Тактика. Контратака	20	2	8	10	Педагогический контроль
4.7	Тактика. Оборонительные действия. Дальняя, средняя и ближняя дистанции	20	2	8	10	Педагогический контроль
	Итого:	**216**	**34**	**130**	**52**	6 часов занятий, входят в раздел «Практика»

Содержание учебного (тематического) плана ДОП четвертого года обучения, продвинутый модуль «Бой с тенью+работа на снарядах+соперник+спарринг»

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1 Гигиена самбиста.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивныхсооружений. Уход за телом.

Практика: Освоение навыков гигиены и санитарии: уход за формой, экипировкой, борцовками самбо. Освоение навыков гигиены спортивных сооружений: уход за ковром самбо, раздевалкой, душевой комнатой. Уход за телом: утренние, вечерние процедуры, баня, сауна.

Тема 1.2 Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Понятие о врачебном контроле и самоконтроле.

Практика: Прохождение медицинского осмотра.

Тема 1.3 Закаливание организма.
Теория: Значение и основные правила закаливания. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливании организма.
Практика: Контрастный душ. Обливание с понижение градуса температуры воды. Воздушные, солнечные ванны. Купание с понижением градуса воды. Ныряние в проруби.

Тема 1.4 Зарождение и история развития самбо.
Теория: Значение и основные вежи развития самбо. Сведения об истории самбо.
Практика: Чтение книги ЗТР, МСМК самбо Анатолия Петровича Хлопецкого «И вечный бой…».

Тема 1.5 Техника безопасности.
Теория: Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях.
Практика: Освоение навыков техники безопасности на тренировке и соревнованиях.

Тема 1.6 Вид спорта.
Теория: Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания,правилах соревнований.
Практика: Инструкторская и судейская практика.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.
Тема 2.1 Упражнения с партнером.
Теория: Понятие об упражнениях с партнером. Функции и техника выполнения упражнений с партнером.
Практика: Освоение навыков упражнений с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш- пуш») из положения стоя, сидя и лежа — способствуют развитию силовой выносливости и равновесия. Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы).

Тема 2.2 Упражнения из легкоатлетического цикла.
Теория: Понятие об упражнениях из легкоатлетического цикла. Функции и техника выполнения упражнений из легкоатлетического цикла.
Практика: Освоение навыков упражнений из легкоатлетического цикла, таких как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега — развивают скорость, силу отдельныхгрупп мышц и быстроту. Бег, изменяя длину дистанции и скорость бега. Длительный медленный бег. Быстрый бег. Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего

снова легкий бег,переходящий в ходьбу.

Тема 2.3 Упражнения со скакалкой.
Теория: Понятие об упражнениях со скакалкой. Функции и техника выполнения упражнений со скакалкой.
Практика: Освоение навыков упражнений со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

Тема 2.4 Упражнения со снарядами: грушей, мешком, настенной подушкой.
Теория: Понятие об упражнениях со снарядами. Функции и техника выполнения упражнений со снарядами.
Практика: Освоение навыков упражнений с мешком, грушей, настенной подушкой.

Тема 2.5 Упражнения на расслабление, бег и ходьба, дыхательные упражнения.
Теория: Понятие об упражнениях на расслабление, бега и ходьбы, дыхательных упражнениях. Функции и техника выполнения упражнений на расслабление, бега и ходьбы, дыхательных упражнений.
Практика: Освоение навыков упражнений на расслабление, бега и ходьбы, дыхательных упражнений.

Тема 2.6 Спортивные и подвижные игры, упражнения с теннисными мячами, перебрасывания набивного мяча.
Теория: Понятие о спортивных и подвижных играх, упражнениях с теннисными мячами, перебрасываниях набивного мяча. Функции, техника и тактика спортивных и подвижных игр, упражнений с теннисными мячами, перебрасываний набивного мяча.
Практика: Освоение навыков спортивных и подвижных игр: гандбол (ручной мяч), баскетбол, хоккей, теннис, футбол.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.
Тема 3.1 Упражнения для развития силовых качеств.
Теория: Понятие о силовых качествах самбиста. Функции и техника выполнения упражнений для развития силовых качеств в самбо.
Практика: Освоение навыков развития силовых качеств.

Тема 3.2 Упражнения для быстроты действий самбиста.
Теория: Понятие о быстроте действий самбиста. Функции и техника выполнения упражнений для развития быстроты действий в самбо.
Практика: Освоение навыков быстроты действий самбиста.

Упражнения с координационной лестницей, брусом, а также специальными облегченными и быстродвижущимся снарядами, упражнения с партнером (пятнашки).

Тема 3.3 Выносливость самбиста.
Теория: Понятие о выносливости самбиста. Функции и техника выполнения упражнений для развития выносливости самбиста.
Практика: Освоение навыков выносливости самбиста.

Тема 3.4 Гибкость самбиста.
Теория: Понятие о гибкости самбиста. Функции и техника выполнения упражнений для развития гибкости самбиста.
Практика: Освоение навыков гибкости самбиста.

Тема 3.5 Ловкость самбиста.
Теория: Понятие о ловкости самбиста. Функции и техника выполнения упражнений для развития ловкости самбиста.
Практика: Освоение навыков ловкости самбиста. Спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, хоккей, теннис), эстафеты.

Тема 3.6 Сохранение равновесия и эластичности мышц самбиста.
Теория: Понятие о сохранении равновесия и эластичности мышц самбиста. Функции и техника выполнения упражнений для сохранения равновесия и эластичности («текучести») мышц самбиста.
Практика: Освоение навыков сохранения равновесия и эластичности («текучести») мышц самбиста. Специальные упражнения на скамье, прыжки с разворотами на 180, 360 градусов, на гимнастических снарядах. Аутогенная тренировка на распускание напряжений в положении лежа на спине, борцовская заминка самбо, массаж и самомассаж.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка.
Тема 4.1 Техника нападения. Удары: прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.
Теория: Понятие о технике нападения, ударах. Функции и техника выполнения упражнений для развития техники нападения, ударов в самбо.
Практика: Освоение навыков техники нападения, ударов в самбо: «боевое самбо». Удары правой и левой руками, прямые, боковые, снизу. Прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.

Тема 4.2 Техника защиты. Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.

Теория: Понятие о технике защиты руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки. Функции и техника выполнения упражнений для развития техники защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.
Практика: Освоение навыков ударной техники защиты. Защита руками: контрудар, подставка, отбив, блок.

Тема 4.3 Техника защиты. Защита туловищем: уклон, нырок.
Теория: Понятие о технике защиты туловищем: уклон, нырок. Функции и техника выполнения упражнений для развития техники защиты туловищем: уклона, нырка.
Практика: Освоение навыков ударной техники защиты туловищем: уклона, нырка.

Тема 4.4 Техника защиты. Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по ковру).
Теория: Понятие о технике защиты передвижением на ногах (защите с помощью перемещений по ковру). Функции и техника выполнения упражнений для развития техники защиты передвижением на ногах (защиты с помощью перемещений по ковру).
Практика: Освоение навыков защиты передвижением на ногах (защиты с помощью перемещений по ковру).

Тема 4.5 Тактика. Подготовительные и наступательные действия.
Теория: Понятие о тактике, подготовительных и наступательных действиях. Функции и техника выполнения упражнений для улучшения тактических подготовительных и наступательных действий.
Практика: Освоение навыков тактических подготовительных и наступательных действий в атаке.

Тема 4.6 Тактика. Контратака.
Теория: Понятие о тактике, контратаке. Функции и техника выполнения упражнений для улучшения тактических контратакующих действий.
Практика: Освоение навыков тактических контратакующих действий.

Тема 4.7 Тактика. Оборонительные действия. Дальняя, средняя и ближняя дистанции.
Теория: Понятие о тактике, оборонительных действиях. Дальняя, средняя и ближняя дистанции. Функции и техника выполнения упражнений для улучшения тактических оборонительных действиях на дальней, средней и ближней дистанции.
Практика: Освоение навыков тактических оборонительных действий. Дальняя, средняя и ближняя дистанции.

Формы аттестации/контроля

Первые три года обучения по ДОП проходят без участия в соревнованиях и спаррингах, только игры в касания и теснения. Четвертый год проходит с участием в первенстве Свердловской области по боевому самбо среди юношей 16-18 лет в составе команды самбистов спортивного центра (г. Екатеринбург) филиала ФАУ МО РФ ЦСКА (ЦСК ВВС, г. Самара), сформированной из спортивно-оздоровительных групп.

Задачи вовлечения в систему регулярных занятий, формирования устойчивого интереса к занятиям спортом и самбо и воспитания у юных спортсменов моральной устойчивости достигаются автоматически при прохождении воспитанниками подготовки по данной ДОП.

Остальные задачи ДОП достигаются в ходе освоения теории и практики последовательных модулей. Каждый модуль включает в себя контрольные занятия, 52 недели в году, 216 часов занятий в год из них минимум 8 часов контрольных занятий/соревновательной деятельности, (всего 216 часов занятий в год/на модуль). На контрольных занятиях проводятся тесты, замеряющие время выполнения упражнения, оценивающие качество выполнения упражнения, по каждому разделу и теме модуля.

Контроль над подготовленностью самбистов является составной частью тренировочного процесса. Объективная информация об уровне подготовленности самбистов позволяет тренеру вносить соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

В завершении данной ДОП воспитанники должны быть готовы к зачислению в группы на этап начальной подготовки по виду спорта самбо: (дисциплина «боевое самбо»), поэтому на выпуске, (по завершению четвертного модуля/года обучения), сдают те же нормативы, что и для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, (Приложение 1).

Планируемые результаты освоения ДОП

Метапредметные результаты освоения ДОП

В результате прохождения обучения по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Самбо, ударная техника» занимающиеся освоят межпредметные понятия и универсальные учебные действия, регулятивные — построение, разминка, заминка; познавательные — навык закаливания тела, души и духа, выполнять показанные технические

действия, упражнения; коммуникативные — общение с другими учащимися, педагогами по средством освоения технико-тактических действий нападения и в обороне.

Занимающиеся подростки и молодежь, освоившие данную ДОП смогут использовать полученные межпредметные понятия и навыки в учебной, познавательной и социальной практике.

Личностные результаты освоения ДОП

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты освоения ДОП

В результате освоения учебного материала, с помощью системы планового, непрерывного тренировочного процесса, направленного на применение технических и тактических действий и преобразования полученных знаний в навыки, умения и способности, обучающиеся по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно-спортивной направленности «Самбо, ударная техника» научаться технике и тактике ударов в атаке и контратаке, контролировать ведение поединка, грамотно строить защитные действия, свою индивидуальную тактику.

Результативность ДОП определяется в ходе товарищеских встреч на ковре, турниров, соревнований по боевому самбо, в сравнении уровня подготовки воспитанников с уровнем подготовки юных самбистов других команд, выступающих по самбо: «боевому самбо».

Оценочные материалы ДОП

Практические навыки воспитанников, проходящих обучение по дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Самбо, ударная техника» оцениваются

согласно методическому пособию по самбо, разработанному Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно – методического обеспечения физического воспитания» совместно с Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организацией «Всероссийская федерация Самбо».

Показатели полезности при оценке соревновательной деятельности.

Количество успешно проведенных технико-тактических действий во время схватки (боя). Количество побед над соперником своего спортивного разряда, более высокого спортивного разряда.

Методическое обеспечение ДОП

Педагогический процесс по данной ДОП характеризуется как целостный учебно-воспитательный процесс в единстве и взаимосвязи воспитания и обучения, совместной деятельностью, сотрудничеством и сотворчеством педагогов и воспитанников, способствует наиболее полному развитию и самореализации личности. Виды занятий: теоретические, практические, направленные на освоение теории и практики согласно разделов и тем ДОП; контрольные — направленные на тестирование освоенных навыков и умений обучающихся по ДОП. Наиболее употребляемые формы занятий — групповые, также применяются индивидуальные формы сопровождения в процессе закаливания тела, души и духа. Наиболее употребляемые методы проведения занятий — рассказ (беседа на тему) и показ, в том числе с применением тематических видео роликов, примеров мастеров во время тренировок и поединков.

ДОП обеспечивается методическими видами продукции необходимыми для ее реализации: выпускная квалификационная работа автора программы на тему: «Основы введения святоотеческого понятия «ум» в современные методики психологической подготовки к соревновательной деятельности», официальные правила проведения соревнований самбо: боевое самбо, федеральный стандарт спортивной подготовки по самбо и федеральный государственный образовательный стандарт.

Для проведения тематических бесед, показа с применением видео роликов, используются видео расположенные в открытом доступе видео с показом упражнений, примеров техники выполнения мастерами во время тренировок и игр хостинга YouTube, официальных каналов тематических блогеров, таких как ЗМС самбо Иван Васильчук («Сила Партера»), Всероссийской федерации самбо, Международной федерации самбо (FIAS).

Материально техническое обеспечение ДОП

Занятия проводятся на спортивных объектах МБОУ «СОШ № 3» п. Арамиль, включая открытую баскетбольную площадку, футбольное поле по адресу: ул. Станционная, 1Е п. Арамиль. Выездные занятия могут проводиться на лыжной базе спортивного центра (г. Екатеринбург) филиала ФАУ МО РФ ЦСКА (ЦСК ВВС, г. Самара) по адресу: г. Екатеринбург, ул. Щербакова, 145. Выездные турниры и соревновательные встречи, в том числе товарищеские спарринги проводятся по договоренности, на территории принимающей стороны.

Необходимые снаряды: груши тяжелые и облегченные, настенные подушки, мешки бойцовские для ударов снизу, для боковых и прямых ударов — 50 штук.

Необходимое оборудование: индукционные лампы для отработки реакции, 1 комплект, фишки для разметки 1 комплект, 50 шт., полусферы BOSU для отработки сохранения равновесия 2 комплекта, телевизор с подключением к WiFi, ноутбук, принтер, сканер.

Необходимый спортивный инвентарь: теннисные мячи 40 штук, мячи набивные 50 штук, (3, 5, 8, 10, 16 кг), ядра для толкания 50 штук, свисток судейский 4 шт., секундомер 4 шт., табло судейское для соревнований 3 шт., ковер самбо 3 шт.

Необходимая спортивная экипировка: борцовки самбо 60 пар, куртки самбо 60 пар, защитная экипировка самбо 60 комплектов: (защита голени и подъема стопы, шлем, перчатки, капы, бинты, бандаж для защиты паха) тренировочные манишки 60 шт., шорты самбо 60 шт., футболки 60 шт., шорты 60 шт., кроссовки для зала 60 пар, экипировка педагогов: 4 спортивных костюма зимних, 4 костюма для занятий в зале.

Раздаточные материалы: экзаменационные карты по теории на каждый модуль, изготавливаются самостоятельно педагогом с помощью распечатки теста с вопросами и вариантами ответов.

Список использованной литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо М.,2015г.
2. Самбо: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. Н.М. Галковского, А.З. Катулина. ФиС, 2006.

3. minstm. gov.ru Всероссийский реестр видов спорта.
4. Современная система подготовки единоборцев/ В.Н. Селуянов., М., 2009
5. Бокс. Энциклопедия // Составитель: Н.Н. Тараторин. — М.: Терраспорт, 1998
6. Самбо. Правила соревнований боевого самбо. — М.: Всероссийская Федерация Самбо, 2021.
7. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. JI.H. Сальникова.
— М., 2005.
8. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО
«Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
10. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы, — М.:, 2008
11. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса, — Р.:, 2008
12. Инновационные технологии подготовки единоборцев, под ред. Новикова А.А. — М.: ВНИИФК, 2010
13. Филимонов В.И. *Бокс*. Педагогические основы обучения и совершенствования. — М.: ИНСАН, 2007.
14. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд- во «Шатон», 2010.
15. Табаков С.Е., Ломакина Е.В., под ред. Каганова В.Ш. Методическое пособие по самбо, М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно – методического обеспечения физического воспитания» совместно с Общероссийской физкультурно-спортивной общественной организацией «Всероссийская федерация Самбо», 2016

Перечень аудиовизуальных средств с учётом специфики вида спорта самбо

1. Аудиовизуальные средства обучения (иначе говоря — «слухо-зрительные») — особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия. Это диапроекции (показ на экране рисунков, чертежей, напечатанных или нарисованных на бумаге), учебные кинофильмы, учебные теле-кинофильмы.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. https://www.youtube.com/channel/UC3OasHE-1N0y5PZROdHVIOg
2. https://www.youtube.com/channel/UCi8qKDaa8gWUybq2wiuQzwg

3. www.minsport.gov.ru/
4. sambo.ru/

Приложение 1

Тесты для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по самбо (дисциплина: «боевое самбо»)

Бег на 30, 1000м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения вис на гимнастической перекладине. Регистрируется максимальное количество раз подтягивания. Подтягивание выполняется без предварительного раскачивания туловища или рывковых движений.

Прыжки в длину с места. Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.

Контрольно-переводные нормативы

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (юноши, молодежь)

Виды тестов	балл	Количество лет						
		12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25	3.20
	4	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50	3.40
	3	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30	4.20
Прыжок в длину с места (см)	5	190	195	215	230	245	260	270
	4	180	185	200	215	230	245	255
	3	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	9	11	12	13	14	15	16
	4	7	8	9	10	11	12	13
	3	3	4	5	7	9	10	11

Обучающимся в зачет идут результаты только четырех тестов по ОФП,

для перевода на следующий год обучения, или для зачисления в группу соответствующего возраста, желающего начать занятия, необходимо набрать по ОФП не менее 12 баллов.

По технико-тактической подготовке
Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии спрограммным материалом.

Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации техническихдействий в соответствии с программным материалом и уровнем освоения (стажем лет обучения в спортивно-оздоровительной группе).

По психологической подготовке
Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля, выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.
По теоретической подготовке
Знать и уметь применять на практике программный материал, в соответствии с уровнем освоения (стажем лет обучения в спортивно-оздоровительной группе).