Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара

Принята на заседании
педагогического
совета МБУ ДО «ДОЦ
«Бригантина» г.о. Самара
Протокол № 4 от
«25» июня 2026 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«ДОЦ «Бригантина»
г.о. Самара
Мурадымов А.Р.
«25» июня 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо»

(модифицированная)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст: 7-18 лет

Срок реализации программы: 7 лет

Разработчики:

Мельников В.Н.,
Киргизов А.В.,
Сукиасян Г.Г.,
Козлов И.В.,
Царьков В.В.,
Будаков А.Н.,
педагоги дополнительного образования

Самара, 2026

Содержание:

Краткая аннотация
Пояснительная записка
Учебно-тематический план 1 года обучения
Учебно-тематический план 2 года обучения
Учебно-тематический план 3-7 года обучения
Содержание Программы 1 года обучения
Содержание Программы 2 года обучения
Содержание Программы с 3 по 7 год обучения
Раздел «Воспитание»
Ресурсное обеспечение Программы
Список использованной литературы
Приложение 1 «Индивидуальная карта юного спортсмена»
Приложение 2 «Календарный план воспитательной работы»

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» (далее – Программа) предназначена для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста, проявляющих интерес к спортивной деятельности. Программа направлена на изучение борьбы самбо.

В результате изучения Программы обучающиеся будут **знать**: историю развития борьбы самбо в городе Самара и Самарской области; выдающихся спортсменов, героев различных войн и выдающихся государственных деятелей нашего края, чья жизнь была связана со спортом.

Обучающиеся в процессе обучения **овладеют** начальными навыками борьбы самбо, а также приобретут навык выступлений на ринге.

Школьники приобретут **знания** о борьбе самбо и выдающихся спортсменах по виду спорта самбо города Самара и Самарского края.

По итогам изучения темы ребята **разработают** коллективные творческие дела: квесты, челленджи, интеллектуальные игры.

В результате изучения программы обучающиеся будут **уметь:** укреплять здоровье и закаливать организм; достигать всестороннего развития; овладевать физической культурой; развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость.

Пояснительная записка

Борьба «Самбо» очень популярна как в нашей стране, так и в нашем городе, поэтому стремление заниматься этим видом спорта возникает у большого количества детей с самого раннего возраста. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» разработана в МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара (далее - Центр) для лиц 7-18 лет. Программа рассчитана на 7 лет обучения и предусмотрена для обучающихся, как имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к спортивной борьбе самбо, имеющих медицинский допуск.

Официальным днем рождения самбо, родина которого – Советский Союз, считается 16 ноября 1938 года. Тогда вышел приказ Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта, в котором самбо признавалось «чрезвычайно ценным по своему многообразию техники и оборонному значению» видом спорта.

Знатоки спорта считают борьбу самбо синтезом многих национальных видов единоборств, распространенных на территории бывшего Советского Союза. Насчитывается более двадцати народных видов борьбы, корни которых уходят в далекое прошлое.

Родоначальником борьбы самбо по праву следует считать Василия Сергеевича Ощепкова, одного из немногих европейцев, обучавшихся в знаменитом японском центре дзюдо г. Токио – Кодокане. В середине двадцатых годов В. Ощепков организовал сначала на Дальнем Востоке, затем в г. Новосибирске секцию по изучению приемов самозащиты. Он первый разработал пособие по рукопашному бою, проводил курсы по подготовке инструкторов обучения приемам самозащиты. С 1966 года самбо получило международное признание – было включено в Международную любительскую федерацию (ФИЛА).

В 1972 году был проведен I открытый чемпионат Европы. В восьми весовых категориях первые места заняли советские спортсмены и в двух – японские. Первыми чемпионами Европы стали: В. Кюлленен, А Хош, К. Герасимов, В. Невзоров, А. Федоров, Ч. Езерскас, Н. Нисинаки, Н. Сато, С. Новиков, В. Кузнецов. В 1973 году прошел I чемпионат мира. Он был проведен в г. Тегеране (Иран). Сборная СССР завоевала 9 золотых и 1 серебряную медали. Чемпионами стали

Г. Георгадзе, А. Шор, М. Юнак, Ш. Чанрав (Монголия), Д. Рудман, А. Федоров, Ч. Езерскас, Л. Тедиашвили, Н. Данилов, В. Кливоденко.

В 1985 году на Конгрессе в г. Бильбао (Испания) было объявлено о рождении Международной любительской федерации самбо (ФИАС). В настоящее время под эгидой ФИАС самбо культивируется более чем в 40 странах мира. Созданы Американская, Европейская и Азиатская федерации. Ежегодно проводятся чемпионаты и первенства мира по всем возрастным категориям среди мужчин и женщин, личный и командный Кубок мира, чемпионаты и первенства Европы и Азии, панамериканские чемпионаты, чемпионаты мира среди студентов, чемпионат мира среди полиции и милиции, чемпионат мира среди пограничников.

Учитывая огромную популярность самбо в мире, оргкомитет I Всемирных юношеских Игр включил самбо в свою демонстрационную программу. Более 35 стран со всех континентов заявили о желании принять участие в этих соревнованиях, которые прошли летом 1999 года в Москве.

На сегодняшний день борьба самбо культивируется в спортивных организациях 72 субъектов Российской Федерации, им занимается более 400 тысяч россиян. Учитывая социальную значимость самбо как национального вида спорта в формировании личности гражданина и патриота Отечества, коллегия Госкомспорта России в 2003 году решила: *признать самбо национальным и приоритетным видом спорта в России*.

Самбо – вид спортивного единоборства, комплексная система самообороны, который разделяют на два вида: боевое и спортивное. Самбо объединяет ударную и бросковую технику. Борцы могут применять броски и совершать болевые приемы в стойке и в партере, удары кулаком, локтем, ногами, головой и удушения.

Главная задача самбистов, вступивших в единоборство, — добиться чистой победы над противником, бросив его на спину, и остаться при этом стоять на ногах, либо использовать болевые приемы, заставляющие противника признать себя побежденным.

Зная основные приемы самбо, можно использовать их в экстремальных условиях самообороны. Для этого достаточно посещать специализированные секции по обучению самбо и получать знания, умения и навыки, достаточные для защиты в ситуациях нападения. Обучение самбо сочетает изучение технических приемов и освоение навыков самостраховки при падениях на спину, на бок и на живот, а также страховки партнера при проведении приемов.

Занятия самбо благотворно влияют на функционирование всего организма, развивают очень важные физические качества: такие как сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота и другие.

Настоящая Программа по дзюдо – это нормативный документ, в котором определено содержание практических и теоретических занятий, соревновательной и внесоревновательной деятельности детей и подростков.

Нормативно-правовые основания для разработки Программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. №467»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

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

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

- Устав МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара (далее - Центр).

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

Новизна Программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы. Программа, систематизируя

многолетний опыт работы педагога с несколькими поколениями детей, представляет собой целостный курс обучения борьбе самбо по годам обучения.

Инновационность

Программа модифицированная с применением дистанционных технологий. Состоит в том, что предусмотрена такая форма, как дистанционное обучение: занятия в режиме on-lain с использованием электронно-информационных источников: социальной сети ВКонтакте и российского мессенджера MAX. Так же адаптирован комплекс методов и приемов использования дистанционных технологий.

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

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

Наименование этапа	**Период обучения**	**Минимальный возраст для зачисления**	**Минимальное число обучающихся в группе**	**Максимальное количество учебных часов в неделю**	**Количество часов в год (36 недель)**
Начальный	1 год	10-18	14	3	108
Базовый	2 год	10		4	144
	3-7 год	11		6	216

На начальный этап зачисляются все дети, желающие заниматься самбо, не имеющие медицинских противопоказаний. В этих группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники самбо.

На этап базовой подготовки зачисляются обучающиеся, желающие заниматься и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность этапа 2 года. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап. Группы начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения включают в себя уже опытных, неоднократно участвовавших в соревнованиях различного ранга детей. Это обусловлено «ранней специализацией», которая практикуется многими тренерами в стране.

Перевод по годам обучения осуществляется на основе выполнения контрольных нормативов. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для начального этапа нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для базового и углубленного этапа выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. Для контроля динамики физического развития, спортивных результатов и показателей подготовленности на каждого спортсмена рекомендуется заполнять карту (Приложение №1).

Цель подготовки самбистов заключается в достижении физического и нравственного совершенства. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач – образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Программа охватывает всю систему подготовки самбистов и делится на две части - *теоретическую* и *практическую*:

- *теоретические занятия* проводятся в форме бесед, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–12 мин в начале практической части). На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, технике и тактике борьбы, необходимые знания для будущей инструкторской и судейской практики по самбо. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрированы схемами, таблицами, рисунками, презентациями и др. наглядными пособиями;

- *практический материал* программы составляют следующие разделы:

- общая физическая подготовка (далее - ОФП);
- специальная физическая подготовка (далее - СФП)
- технико-тактическая подготовка;
- контрольно-переводные нормативы;
- участие в соревнованиях;
- воспитательная работа.

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

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

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

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

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Для групп начальной подготовки добавляется раздел «восстановительные мероприятия». Восстановление спортивной работоспособности нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов.

На каждый раздел Программы отводится определенное количество часов, продолжительность одного занятия не превышает:

- на начальном этапе – 2-х часов, с предусмотренным перерывом обучения не менее 10 минут в группах после каждых 40 минут обучения.;
- на базовом – 3-х часов, с предусмотренным перерывом обучения не менее 10 минут в группах после каждых 40 минут обучения.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Занятия подразделяются на типы: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные.

Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных самбистов. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих самбистов, турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удается формировать у самбистов соревновательный опыт.

Цель и задачи Программы

Цель Программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо, выявление одаренных детей.

Задачи:

1. Развивать физические качества обучающихся, кондиционные и координационные способности; формировать осанку и корректировать функциональные возможности ребенка;
2. Освоить основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, физиологии, анатомии, биомеханики и спортивной медицины;
3. Организовать досуг, активный отдых, восстановительные мероприятия;
4. Воспитывать чувство патриотизма, морально-волевые и нравственные качества;
5. Формировать навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
6. Выявлять и поддерживать детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
7. Помочь овладеть технико-тактическим арсеналом борьбы самбо, приобретению и накоплению соревновательного опыта.

Данная Программа направлена на:
отбор одаренных детей;
создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в самбо;
подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.
Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по самбо, в том числе:
построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в самбо;
преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в

самбо;

повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Ожидаемые результаты:

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

Основной формой подведения итогов реализации Программы является сохранность контингента занимающихся на всех этапах и достижение обучающимися спортивных результатов различных уровней.

Условия реализации Программы

Зачисление детей производится в соответствии с Положением «О порядке приема на обучение по дополнительным программам в области физкультуры и спорта» МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения утверждается приказом директора Центра в соответствии со следующими критериями:

– по итогам прохождения промежуточной аттестации (выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);

– участие в спортивных соревнованиях различного уровня;

– наличие допуска врача к занятиям избранным видом спорта.

Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий год этапа обучения не переводятся. Данные обучающиеся могут продолжать обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки или переводятся в резервный состав.

Допускается перевод спортсменов из резервного состава в учебно-тренировочные группы при условии выполнения ими критериев спортивного отбора для группы данного уровня обучения.

Перевод в тренировочные группы проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний при наличии заключения врачебно-физкультурного диспансера об отсутствии противопоказаний для занятий самбо и прохождения необходимой подготовки по самбо не менее 1 года.

Максимальный возраст обучающихся в группах – 18 лет.

Перевод и зачисление обучающихся из других образовательных учреждений оформляется приказом директора Центра на этап подготовки, соответствующий возрасту и квалификации спортсмена на основании справки из образовательного учреждения о квалификации спортсмена и сроков его обучения в данном ОУ.

Обучающиеся могут быть отчислены:

– по инициативе обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося на основании личного заявления, в том числе в случае

перевода обучающегося в другую образовательную организацию;

– в случае наличия заболеваний, препятствующих освоению образовательных программ Центра, при наличии соответствующего документа, выданного организацией здравоохранения;

– в случае освоения обучающимся в полном объеме Программы.

Отчисление из Центра оформляется приказом директора Центра.

Центр организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель. Обеспечение непрерывности обучения, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся осуществляется следующим образом:

– в летних оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах, организацией оздоровительной кампании;

– участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов;

– самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором Центра. Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей в соответствии с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Организация тренировочного процесса включает в себя проведение тренировочных мероприятий и других спортивных мероприятий.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план 1 года обучения

	Месяцы									
Разделы подготовки	***9***	***10***	***11***	***12***	***1***	***2***	***3***	***4***	***5***	***Итого***
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
Общая физическая подготовка	8	7	7	7	7	7	7	7	7	**64**
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**27**
Контрольные нормативы	1								1	**2**
Соревнования				2			2		2	**6**
ИТОГО	**13**	**11**	**11**	**13**	**11**	**11**	**13**	**11**	**14**	**108**

Учебно-тематический план 2 года обучения

	Месяцы									
Разделы подготовки	***9***	***10***	***11***	***12***	***1***	***2***	***3***	***4***	***5***	***Итого***
Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**

подготовка										
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	**63**
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**27**
Технико-тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	**27**
Контрольно-переводные нормативы	2								2	**4**
Соревнования	2		2	2		2	2	2	2	**14**
ИТОГО	**19**	**14**	**16**	**16**	**14**	**16**	**16**	**16**	**18**	**144**

Учебно-тематический план 3-7 год обучения

	Месяцы									
Разделы подготовки	***9***	***10***	***11***	***12***	***1***	***2***	***3***	***4***	***5***	***Итого***
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	**63**
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	**45**
Технико-тактическая подготовка	8	8	9	8	8	8	8	9	8	**74**
Контрольно-переводные нормативы	2								2	**4**
Соревнования				4			4		4	**12**
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**9**
ИТОГО	**24**	**22**	**23**	**26**	**22**	**22**	**26**	**23**	**28**	**216**

Содержание программного материала

Содержание программы 1 года обучения
Перечень тем и краткое содержание материала
по теоретической подготовке

п/п	**Тема**	**Содержание**	**Кол-во часов**
1	***Физическая культура и спорт***	Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.	**1**
2	***Краткий обзор развития самбо***	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.	**1**

3	***Краткие сведения о строении и функциях организма***	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты.	**1**
4	***Общие понятия о гигиене***	Гигиена физической культуры и спорта. Предмет, цели, история развития. Требования к питанию на фоне физической активности. Понятие о нутриентах и рациональном питании. Удовлетворение потребностей организма в энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом. Режим питания и режим тренировок. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования.	**1**
5	***Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста***	Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания.	**1**
6	***Морально-волевая подготовка***	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	**1**
7	***Правила техники безопасности и предупреждение травматизма***	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.	**1**
8	***Правила соревнований***	Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.	**1**
9	***Места занятий. Оборудование и инвентарь***	Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.	**1**
ВСЕГО ЧАСОВ			**9**

Общая физическая подготовка

- ***Строевые упражнения***

- **Строевые приемы**. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.
- **Повороты на месте:** направо, налево, кругом, пол-оборота.
- **Понятия:** «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».
- **Построение** в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).
- **Перестроения:** из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.
- **Передвижения.** Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

- **Размыкание и смыкание:** приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.
- **Рапорт дежурного.**
- **Разминка самбиста.** Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

- ***Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения***

- **Ходьба.** Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная
- **Бег.** На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.
- **Прыжки**. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.
- **Переползания**. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.
- **Упражнения без предметов.** Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.
- **Упражнения с предметами.** Скалками, гирями, гантелями, мячами.
- **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.
- **Спортивные игры.** Футбол, хоккей.
- **Подвижные игры и эстафеты.** С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Специальная физическая подготовка

- ***Упражнения для развития специальных физических качеств***

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

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

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

Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

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

Нормативы для спортивно-оздоровительных групп

	Мальчики			**Девочки**		
Контрольные упражнения	**Оценка**					
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3х10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1

Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

Воспитательная работа

- Посвящение в самбисты
- Встреча со знаменитыми спортсменами
- Экскурсия
- День борьбы
- Зимние колядки
- Праздник 23 февраля
- Турнир, посвященный дню 8 марта
- День борьбы
- Поход

Содержание программы 2 года обучения

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	***Физическая культура и спорт***	Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека. Последствия недостаточной двигательной активности. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.	**1**
2	***Краткий обзор развития самбо***	Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.	**1**
3	***Краткие сведения о строении и функциях организма***	Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.	**1**
4	***Общие понятия***	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий	**0,5**

	о гигиене	(воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.	
5	***Краткие сведения о физиологических основах тренировки***	Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование.	**1**
6	***Морально-волевая подготовка***	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.	**1**
7	***Специальная физическая подготовка***	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.	
8	***Технико-тактическая подготовка***	Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в самбо. Основы биомеханики построения и проведения приемов самбо. Равновесие, угол устойчивости, использование веса тела, силы инерции, сопротивления противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направление, использование усилий противника.	**1,5**
9	***Правила техники безопасности и предупреждение травматизма***	Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе.	**1**
10	***Правила соревнований***	Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.	**0,5**
11	***Места занятий. Оборудование и инвентарь***	Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты. Обкладные маты. Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы.	**0,5**
ВСЕГО ЧАСОВ			**9**

Общая физическая подготовка

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

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

- ***Простейшие акробатические элементы***

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

- ***Упражнения для развития основных физических качеств***

Сила:

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

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

Быстрота:

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

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

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

Гибкость:

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

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

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3Х10 м.

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

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка

- ***Страховка и самоконтроль при падениях:***

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

- ***Упражнения на мосту***

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

- ***Упражнения с манекеном***

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

- броски назад через голову, в сторону, через спину.

- ***Парные упражнения***

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

Технико-тактическая подготовка

- ***Основы техники:***

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

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

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

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

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

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

Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

- ***Борьба стоя (броски)***

- Задняя подножка.
- Задняя подножка с колена.
- Задняя подножка с падением.
- Задняя подножка под две ноги.
- Задняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Задняя подножка с захватом ноги изнутри.
- Задняя подножка на пятке.
- Передняя подножка с колена.
- Передняя подножка.
- Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Бросок рывком за пятку.
- Бросок рывком за пятку изнутри.
- Бросок рывком за руку и голень.
- Бросок с захватом двух ног.
- Бросок через бедро.
- Бросок через бедро с захватом головы с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо с колена.
- Бросок с захватом руки под плечо с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо.
- Бросок через голову.
- Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.
- Бросок через голову голенью между ног.
- Бросок через плечи («мельница»).
- Боковая подсечка.
- Боковая подсечка при движении противника вперед.

- Боковая подсечка при движении противника назад.
- Боковая подсечка противнику, встающему с колен.
- Боковая подсечка при движении противника в сторону.
- Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.
- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
- Боковая подсечка в темп шагов.
- Передняя подсечка.
- Передняя подсечка с падением.
- Передняя подсечка в колено.
- Зацеп изнутри.
- Зацеп стопой.
- Зацеп голенью и стопой (обвив).
- Отхват.
- Отхват с захватом ноги снаружи.
- Отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.
- Выведение из равновесия с захватом рукавов.
- Подбив голенью.
- Вертушка.
- Подхват.
- Подхват изнутри.
- Подхват с захватом ноги снаружи.

• ***Борьба лежа (переворачивание)***

- Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание с захватом на рычаг.
- Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
- Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
- Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.
- Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
- Переворот косым захватом.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.
- Заваливание.
- Удержание
- Удержание сбоку.
- Удержание сбоку без захвата шеи.
- Обратное удержание сбоку.
- Удержание со стороны плеча.
- Удержание поперек.
- Удержание со стороны головы и захватом рук.
- Удержание со стороны ног.
- Удержание верхом.
- Удержание поперек с захватом головы.
- Удержание со стороны головы и пояса.
- Удержание со стороны ног с захватом из-под рук.
- Освобождения (уходя) от удержаний.

- ***Болевые приемы***

- Рычаг локтя через бедро.
- Узел ногой.
- Рычаг локтя при помощи плеча сверху.
- Рычаг локтя через предплечье.
- Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.
- Перегибание локтя при помощи ног сверху.
- Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо.
- Рычаг локтя при помощи туловища сверху.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.
- Узел поперек.
- Выкручивание плеча подниманием локтя.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке».
- Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).
- Рычаг колена между ног.
- Узел ноги ногой.
- Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами.
- Ущемление ноги (икроножной мышцы).
- Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

Контрольно-переводные нормативы

Контрольные упражнения	**Мальчики**			**Девочки**		
	Оценка					
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3х10 м, с	8,4	8,9	9,4	8,8	9,4	10,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	17	14	10
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17	13	8	9	7	5
Упор углом на брусьях, с	5	4	3	-	_	_
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	-	-	13	9	6
Прыжок в длину с места, см	200	175	145	190	165	135
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	14,5	13,2	11,8	11,5	10,7	10,0
Техническая подготовка						
	5		4		3	

Исходное положение «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов)	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Воспитательная работа

- Веселые старты
- Экскурсия
- День борьбы
- КП «В гостях у Нового года»
- Упражнения Джеффа
- Форум-театр
- День борьбы
- Прогулка в лес
- Поход

Содержание программы 3 года обучения

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во
1	***Физическая культура и спорт***	Система физического воспитания Российской Федерации: ценности, миссия, цель, задачи, принципы, основные направления, средства, методы.	**1**
2	***Краткий обзор развития самбо***	Возникновение и развитие систем самозащиты (самбо) в России в 20-х годах XX века. Основоположники самбо: Спиридонов Виктор Афанасьевич, Ощепков Василий Сергеевич, Харлампиев Анатолий Аркадьевич.	**1**
3	***Краткие сведения о строении и функциях организма***	Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	**1**
4	***Общие понятия о гигиене***	Режим дня и питание самбиста Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.	**0,5**

5	***Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста***	Фазы формирования двигательных навыков.	**1**
6	***Морально - волевая подготовка***	Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятии, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки самбиста.	**1**
7	***Специальная физическая подготовка***	Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств самбистов на различных этапах их подготовки.	**1**
8	***Технико-тактическая подготовка***	Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.	**1,5**
9	***Правила техники безопасности и предупреждение травматизма***	Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.	**1**
10	***Правила соревнований. Их организация и проведение***	Участники соревнований, их права и обязанности.	**0,5**
11	***Места занятий. Оборудование и инвентарь***	Упрощенные ковры для самбо, их устройство, ремонт. Организация мест занятий в спортивных лагерях.	**0,5**
ВСЕГО ЧАСОВ			**9**

Общая физическая подготовка

- ***Строевые упражнения***
- ***Общие подготовительные упражнения***
- ***Упражнения для развития основных физических качеств***

Сила:

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

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

Быстрота:

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

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

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

Гибкость:

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

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.
Ловкость:
легкая атлетика – челночный бег 3Х10 м.
гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.
спортивные игры – футбол, хоккей, регби.
подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка

- ***Упражнения для развития специальных физических качеств***

Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).
Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.
Выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).
Гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.
Ловкость: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Технико-тактическая подготовка

- ***Броски (борьба в стойке)***

- Зацеп снаружи.
- Передняя подсечка с захватом ноги.
- Обратная «мельница».
- Зацеп пяткой изнутри.
- Передняя подножка с захватом руки и отворота.
- Бросок через бедро с ударом в подмышку.
- Бросок через бедро с захватом одежды на груди.
- Бросок захватом разноименных рук и бедра сбоку (боковой переворот).
- Бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча.
- Бросок с захватом ног с выносом их в сторону.
- Боковая подсечка с захватом руки и отворота.
- Бросок с захватом руки и одноименной голени.
- Бросок рывком за пятку.
- Задняя подножка с захватом ноги двумя руками.
- Зацеп стопой изнутри.
- Зацеп изнутри с заведением.
- Зацеп изнутри под одноименную ногу.
- Зацеп снаружи за дальнюю ногу.
- Зацеп стопой с падением.
- Боковой переворот.
- Передний переворот.
- Подсад бедром снаружи.
- «Мельница» с захватом руки, отворота.

- «Ножницы» под две и одну ногу.
- Защита от приемов и контрприемы.

- ***Переворачивание (борьба лежа)***

- Переворот с захватом руки и бедра.
- Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи.
- Переворот обратным «ключом».
- Переворот с захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги.
- Переворот с захватом ноги ногами.
- Переворот с захватом предплечья из-под плеча.

- ***Удержания***

- Удержание со стороны ног с захватом пояса.
- Удержание верхом с захватом отворота из-под рук.
- Удержание верхом без захвата рук.
- Удержание со стороны ног с захватом рук.

- ***Болевые приемы***

- Прямой узел плеча поперёк.
- Обратный узел плеча поперёк.
- Узел предплечьем вниз.
- Ущемление ахиллесова сухожилия захватом одноименной ноги.
- Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой.
- Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь к ногам противника.
- Ущемление икроножной мышцы через голень руками.
- Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги.
- Ущемление икроножной мышцы с загибом ноги бедрами.
- Защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Контрольно-переводные нормативы

	Мальчики	**Девочки**
Общая физическая подготовка		
«Челночный бег» 3х10 м, с	8,0	8,6
Подтягивание на высокой перекладине из виса	9	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		20
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		15
Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Прыжок в длину с места, см	215	205
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	15	12
Метание набивного мяча		

(1 кг) из-за головы с места, м	16,0	12,5

Техническая подготовка

	Оценка		
	5	4	3
Исходное положение «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, Правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками с названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Воспитательная работа

- Праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»
- День бегуна
- Экскурсия
- День борьбы
- Праздник «В гостях у зимы»
- КП «Вперед, мальчишки!»
- Акция «Письмо маме»
- День борьбы
- Поход

Восстановительные мероприятия

На начальных этапах восстановление работоспособности происходит естественным путем, чередованием тренировочных дней и дней отдыха. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур, гигиенического закаливания, витаминизация с учетом сезонных изменений, режим дня и питание.

Содержание программы 4 года обучения

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	***Физическая культура и спорт***	Историческая обусловленность возникновения и развития физической культуры и спорта, условия и особенности развития физической культуры и спорта в различных регионах мира, социокультурные условия развития физической культуры и спорта на разных этапах становления Руси – России – СССР – Российской Федерации. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования по самбо.	**1**
2	***Краткий обзор развития самбо***	История вида спорта в нашем городе. Знаменитые спортсмены нашего города по борьбе.	**1**
3	***Краткие сведения о строении и функциях организма***	Строение и функции пищеварительной системы. Органы пищеварения и обмен веществ (ротовая полость, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, печень и др.).	**1**
4	***Общие понятия о гигиене***	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.	**0,5**
5	***Краткие сведения о физиологических основах тренировки***	Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых самбисту (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка.	**1**
6	***Морально-волевая подготовка***	Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Правила поведения самбиста в быту.	**1**
7	***Специальная физическая подготовка***	Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки самбистов.	**1**
8	***Технико-тактическая подготовка***	Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.	**1,5**
9	***Правила техники безопасности и предупреждение травматизма***	Виды травм. Действия высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действия низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадание инородных тел в глаза и уши.	**1**
10	***Правила соревнований. Их организация и проведение***	Возрастные группы. Спортивная квалификация. Весовые категории участников соревнований. Процедура взвешивания.	**1**
11	***Места занятий. Оборудование и инвентарь***	Тренировочные мешки, груши, борцовские манекены. Устройство, уход и ремонт.	**1**
ВСЕГО ЧАСОВ			**9**

Общая физическая подготовка

- ***Комплекс общеразвивающих упражнений***

- подвижные игры, эстафеты, беговые и прыжковые упражнения;
- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, лучевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- Подъем ног за голову из положения лежа на борцовском ковре с касанием носками пола;
- медленный бег по времени;
- бег на короткие дистанции 20,30 м., челночный бег3х10м.,5х10м;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки боком, вправо, влево;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки кенгуру с подтягиванием колен к груди;
- многоскоки, прыжки с правой ноги на левую ногу;
- прыжки из приседа вперед, влево, вправо;
- ходьба на носках, пятках, внутренней стороне стопы;
- различные подвижные игры: эстафеты, баскетбол, футбол, регби;
- подвижные игры без мяча.

Специальная физическая подготовка

- ***Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных для борьбы мышц туловища, ног, рук***

Развитие силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 20 до 40 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- имитация приемов в игровой борьбе;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- качка шеи на переднем и борцовском мостах;
- из положения мост забегание влево или вправо;
- переворот с моста;
- отжимание;
- различные упражнения в соперниках и парах.

Развитие мышц рук и верхней части туловища:

- с набивным мячом разного веса, метание одной, двумя руками;
- имитация бросков руками (повороты, вытаскивание соперника на грудь);
- отработка срыва захвата (соперник сопротивляется); имитация бросков вперед, работа с резиной – выполнение подворота для броска влево, вправо.

Технико-тактическая подготовка

- ***Борьба в стойке***

- Подхват изнутри в голень (бедро).
- Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень.
- Бросок через грудь с захватом туловища сзади.
- Передняя подсечка с захватом рукава и отворота подныривая под руку.

- Бросок обратный захватом двух ног.
- Бросок захватом руки и голени изнутри.
- Бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри.
- Бросок передним переворотом.
- «Мельница» с захватом разноименной, одноимённой руки и одноименного бедра изнутри.
- Зацеп стопой захватом одноименной руки и пояса.

- ***Борьба лежа***

- Рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой.
- Узел обеих ног снизу.
- Удержание сбоку с захватом ноги противника.
- Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи.
- Рычаг локтя захватом между ног, не перенося ногу через шею.
- Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

- ***Комбинация бросков***

- Передняя подножка после задней подножки.
- Подхват после передней.
- Задняя подножка после передней.
- Передняя подножка после боковой подсечки.
- Передняя подсечка после боковой.
- Зацеп изнутри после броска через бедро.
- Бросок через бедро после зацепа.
- Зацеп стопой, садясь после захвата, руки под плечо.
- Бросок захватом ног после попытки броска через бедро.
- Передняя подсечка после зацепа изнутри.
- Бросок захватом руки на плечо, после задней подножки.
- Бросок захватом руки под плечо, после задней подножки.
- Передняя подножка на пятке, после задней.
- «Ножницы» после подхвата.
- Подхват после подсечки.
- Бросок через плечо, после бедра.
- Бросок через бедро, после боковой подсечки.

- ***Комбинации болевых приемов***

- Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя.
- Рычаг локтя после узла поперек.
- Рычаг локтя после ущемления икроножной мышцы через голень руками.
- Узел предплечьем вниз после узла поперек.
- Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб.

- ***Примерная последовательность совершенствования техники***

- Повторение и совершенствование подсечек.
- Повторение и совершенствование выведения из равновесия.
- Повторение и совершенствование бросков с захватом ног.
- Повторение и совершенствование зацепов.
- Повторение и совершенствование болевых приемов.
- Повторение и совершенствование бросков через голову.

- Повторение и совершенствование переворачиваний.

Контрольно-переводные нормативы

	Мальчики	**Девочки**
Общая физическая подготовка		
«Челночный бег» 3х10 м, с	8,0	8,6
Подтягивание на высокой перекладине из виса	9	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		20
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	20	12
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		15
Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Прыжок в длину с места, см	215	205
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направ лению броска, м	15	12
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	16,0	12,5

Техническая подготовка			
	Оценка		
	5	4	3
Исходное положение «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, Правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо (приемов и защит) из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками с названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Воспитательная работа

- Интеллектуально-познавательная игра «Олимпийские игры»
- Экскурсия

- День борьбы
- День лыжника
- «Мальчишник»
- Праздник для мам
- День борьбы
- Поход

Восстановительные мероприятия

На начальных этапах восстановление работоспособности происходит естественным путем, чередованием тренировочных дней и дней отдыха. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур, гигиенического закаливания, витаминизация с учетом сезонных изменений, режим дня и питание. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера нагрузок и отдыха, и их продолжительности.

Содержание программы 5 года обучения

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	***Физическая культура и спорт***	Физическая культура - часть культуры человека и общества. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - победители Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы по видам спорта. Международные результаты самбистов.	**1**
2	***Краткий обзор развития самбо***	Возникновение и развитие самбо. Место и значение самбо в отечественной системе физического воспитания. Национальные виды единоборств и самбо. Русская борьба в обхват, не в схватку, ее история. Краткий обзор национальных видов борьбы, их сходство и различие. Вклад национальных видов борьбы в правила и технику самбо.	**1**
3	***Краткие сведения о строении и функциях организма***	Органы выделения (почки, мочеточник и мочевой пузырь, кожа).	**1**
4	***Общие понятия о гигиене***	Весовой режим спортсмена. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Понятие об инфекционных, простудных и заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний. Закаливание как средство профилактики заболеваний.	**1**
5	***Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста***	Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка: иррадиация нервных процессов концентрации возбуждения, стабилизация и автоматизация движений. Устойчивость и изменчивость навыков при разных состояниях организма и ситуациях поединка.	**1**

		Длительность сохранения навыков после прекращения тренировки.	
6	***Морально-волевая подготовка***	Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. Закономерности связей потребностей и мотивации. Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных). Возрастные особенности мотивации.	**1**
7	***Специальная физическая подготовка***	Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов и средства для совершенствования специальных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании самбистов. Признаки недостатка общей и специальной подготовленности. Средства и методы общей и специальной подготовленности.	**1**
8	***Технико-тактическая подготовка***	Терминология самбо. Требования к терминам: краткость, четкость, ясность. Определение терминов: техника, прием, защита, ответный прием, стойка (правая, левая), лежа, бросок, захват, обхват, обратный захват, забегание, спина, бок, живот, мост и др. Пути увеличения эффективности приемов. Способы 1совершенствования приемов. Параметры технической подготовленности (активность, эффективность, результативность, вариативность, разносторонность). Тактика соревнований.	**1**
9	***Правила техники безопасности и предупреждение травматизма***	Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально подготовительных упражнениях борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.	**0,5**
10	***Правила соревнований. Их организация и проведение***	Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание. Костюм самбиста.	**1**
11	***Места занятий. Оборудование и инвентарь***	Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.	**0,5**
Всего часов			**9**

Общая физическая подготовка

- ***Упражнения для развития основных физических качеств***

Легкая атлетика

Для развития:

Быстроты – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

Ловкости – челночный бег 3Х10 м.

Выносливости – бег 400м., кросс -2-3 км.

Гимнастика

Для развития:

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

Выносливости – сгибание рук в упоре лежа;

Быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время;

Ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, перелезание по-пластунски, подскоки 9прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;

Гибкости - упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика

Для развития *силы* – поднимание гири 16 кг, штанги 25 кг.

Спортивная борьба

Для развития

Гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину:

Ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину;

Силы – партнер на плечах – приседания с сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног –препятствует их сведению и разведению. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках.

Спортивные игры: футбол, хоккей, регби.

Лыжные гонки

Плавание

Специальная физическая подготовка

- ***Комплекс упражнений***

Поединки для развития силы: на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменить последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять стойки, захваты. Дистанции, положения, менять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Технико-тактическая подготовка

- ***Борьба в стойке***

- Бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди.

- «Мельница» с захватом руки и голени изнутри.
- Подсечка в колено сзади в разноименную ногу.
- Подхват со скрестным захватом отворотов.
- Подхват голенью изнутри (снаружи).
- Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.
- Бросок через грудь с захватом разноимённой руки.
- Обвив с захватом рук.
- «Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени.
- Подсечка изнутри.

- ***Борьба лежа***

- Удержание поперек с захватом дальнего бедра.
- Удержание поперек с захватом ближнего бедра.
- Ущемление ахиллесова сухожилия от удержания со стороны ног.
- Подхват со скрестным захватом отворотов.
- Подхват голенью изнутри (снаружи).
- Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.
- Бросок через грудь с захватом рук.
- Обвив с захватом рук.
- «Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени.
- Подсечка изнутри

- ***Борьба лежа***

- Удержание поперек с захватом дальнего бедра.
- Удержание поперек с захватом ближнего бедра.
- Ущемление ахиллесова сухожилия после удержания со стороны ног.
- Рычаг локтя захватом руки между ног, поднимая и зажимая туловище
- ногами.
- Рычаг локтя захватом руки между ног, опрокидывая назад стоящего в
- партере.
- Рычаг плеча при помощи бедра сверху.
- Ущемление ахиллесова сухожилия как контрприем против удержания
- верхом.
- Рычаг локтя между ног от удержания верхом.
- Комбинации бросков.
- «Ножницы» после подхвата.
- Бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри (после
- захвата одноименной ноги изнутри).
- Коленная подсечка изнутри после попытки броска через бедро.
- Обратная «мельница» после захвата одноименной ноги изнутри.
- Бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри.
- Подсад после попытки броска через бедро.
- Бросок захватом ноги после боковой подсечки.

- ***Комбинации болевых приемов***

- Рычаг на оба бедра после ущемления ахиллесова сухожилия.
- Рычаг локтя через бедро - узел ногой (и наоборот).
- Узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя зацепом ногой.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
- Рычаг локтя одноименной ногой сверху после рычага локтя при помощи ноги сверху.

- ***Примерная последовательность совершенствования в технике***

- Повторение и совершенствование сочетаний бросков.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков и удержаний.
- Повторение и совершенствование способов выхода наверх в борьбе лежа.
- Повторение и совершенствование подножек и подсечек с бросками.
- Повторение и совершенствование выведения из равновесия в сочетании с бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний различных захватов с бросками.
- Повторение и совершенствование зацепов с другими бросками.

Контрольно-переводные нормативы

	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
«Челночный бег» 3х10 м, с	27,2	30,5
Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	14	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		22
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	40	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		20
Прыжок в длину с места, см	230	210
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	10	13
Специальная физическая подготовка		
Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с.	19,0	25,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	25,0	28,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с.	21,0	26,0
Техническая подготовка		
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	

Воспитательная работа

- Диспут-клуб «Здоровым быть модно?!»
- Экскурсия
- День борьбы
- Новогодний бал
- КП «Зимние забавы»
- Концерт для мам
- День борьбы
- Поход

Восстановительные мероприятия

В учебно-тренировочных группах применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются психологические средства и медико-биологические.

Из психологических средств педагогические методы внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств: витаминизация, гидротерапия, русская баня, сауна, физиотерапия.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера нагрузок и отдыха, и их продолжительности. На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления.

Инструкторская практика

- Участие в судействе соревнований в качестве уголовного судьи.
- Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи секундомериста.
- Участие в показательных выступлениях.
- Анализ соревнований, разбор ошибок.
- Выявление сильных и слабых сторон борца.

Содержание программы 6 года обучения

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	***Физическая культура и спорт***	Основы здорового образа жизни. Понятие «здоровье» человека. Общественные, государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России.	**1**
2	***Краткий обзор развития самбо***	Становление вида спорта в СССР до 1938 года. Этап предвоенного развития 1938-1941 гг. Великая Отечественная война 1938-1945 гг. Этап восстановления 1946-1952 г.г. Развитие и выход на международную арену. Международное признание борьбы самбо. Этап развития борьбы самбо в мире и проведение первых официальных международных соревнований 1966-1973 гг. Этап дальнейшего развития борьбы самбо и создание самостоятельной Международной (любительской) федерации	**1**

		самбо (ФИАС) 1973- по настоящее время.	
3	***Краткие сведения о строении функциях организма***	Строение и функции нервной системы. Центральная и периферическая нервная система. Головной мозг - материальная основа психики. Умственная деятельность. Мышление. Анализаторы: зрительный, тактильный, слуховой, вестибулярный и их значение на различных этапах для ведения поединка.	**1**
4	***Общие понятия о гигиене***	Особенности питания при занятиях самбо. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Методы личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Методы и средства закаливания. Регулирование режима в зависимости от особенностей возможных заболеваний.	**1**
5	***Краткие сведения о физиологических основах тренировки***	Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Признаки спортивной формы и ее снижения и повышения. Средства и методы повышения работоспособности. Половое созревание и его влияние на занятия спортом.	**1**
6	***Морально-волевая подготовка***	Значение и место психологической подготовки самбиста в процессе спортивной тренировки. Потребности и методы регулирования, связанных с ними психологических процессов. Связь воспитательной работы с психологической подготовкой. Индивидуальный подход к занимающимся. Воспитание коллективизма, интернационализма, гуманизма и трудолюбия. Задачи, средства и методы воспитания морально-волевых качеств.	**1**
7	***Специальная физическая подготовка***	Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой самбиста. Краткая характеристика применения средств физической подготовки для различных групп занимающихся.	**1**
8	***Технико-тактическая подготовка***	Средства и методы контроля технико-тактической подготовленности самбиста. Стенография техники самбо. Обозначение захватов, передвижений, стоек, приемов, защит, контрприемов и комбинаций. Ведение протокола схватки, тренировочного занятия. Обработка и анализ проведенных наблюдений. Определение тактики. Виды тактики: наступательная, оборонительная, сочетание оборонительной и наступательной. Содержание процесса выработки тактики (сбор информации, анализ обстановки, принятие решения, реализация).	**1**
9	***Правила техники безопасности и предупреждение травматизма***	Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпаталогических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).	**1**
10	***Правила соревнований. Их организация и проведение***	Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Контроль соответствия.	**0,5**
11	***Места занятий. Оборудование и инвентарь***	Спортивная одежда, обувь самбиста, тренировочный костюм, трусы, куртка, плавки, бандаж, защитные раковины, носки, подбор по размерам, устройство и уход за ними.	**0,5**
Всего часов			**9**

Общая физическая подготовка

- ***Упражнения для развития основных физических качеств***

Легкая атлетика

Для развития:

Быстроты – 30м., 60 м., прыжки в длину с места.

Ловкости – челночный бег 3Х10 м.

Выносливости – бег 400м., 800м.

Гимнастика

Для развития:

Силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату 5м с помощью ног, 4м без помощи ног.

Выносливости – сгибание рук в упоре лежа;

Быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с.

Ловкости – боковой переворот, сальто, рондад.

Тяжелая атлетика

Для развития *силы* – подъем штанги, рывок, толчок, упражнение с гантелями, гирями.

Спортивная борьба

Для развития

Силы – приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках:

Гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка

- ***Комплекс***

Развитие *скоростно-силовых* качеств.

Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка за по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10с (6 серий), отдых между сериями 30с.

Развитие *скоростной выносливости*.

В стандартной ситуации (или передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие *«борцовской» выносливости*.

Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, с полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие *ловкости.*

В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, комбинациями, повторными атаками.

Технико-тактическая подготовка

- ***Комбинации бросков***

- Обвив после зацепа изнутри под одноимённую ногу.
- Задняя подножка с захватом ноги после зацепа изнутри.
- Бросок с обратным захватом ног после боковой подсечки.
- Бросок через голову после передней подсечки.

- Зацеп стопой после боковой подсечки.
- Зацеп стопой голени изнутри после боковой подсечки.
- Подхват после попытки броска через бедро.
- Зацеп стопой изнутри после зацепа снаружи.
- Подсечка изнутри от зацепа изнутри.

- ***Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов.***

- Повторение и совершенствование сочетаний бросков.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков с захватом рук с другими бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с другими бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков через голову с разными захватами с другими бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний броска «мельница» и вариаций с другими бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний подхвата с разными захватами с другими приемами.
- Повторение и совершенствование удержаний.
- Повторение и совершенствование болевых приемов и разрывов захвата.
- Повторение и совершенствование подхватов.
- Повторение и совершенствование болевых и удержаний.
- Повторение и совершенствование болевых приемов на лежащем ничком.
- Повторение и совершенствование болевых приемов, стоящего в положении «скамеечка».
- Повторение и совершенствование бросков через голову.
- Повторение и совершенствование зацепов.
- Повторение и совершенствование сочетаний выведения из равновесия с другими бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков через бедро и через плечо с удержаниями.
- Повторение и совершенствование заваливаний с удержаниями.
- Повторение и совершенствования сочетаний переворотов с боковыми приемами.
- Повторение и совершенствование уходов от удержаний.

Контрольно-переводные нормативы

	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
«Челночный бег» 3х10 м, с	26,8	29,8
Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	15	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		24
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	50	18
Поднимание туловища из положения лежа на спине с		24

фиксированными стопами (кол-во раз)		
Прыжок в длину с места, см	240	215
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	11	14,5
Специальная физическая подготовка		
Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с.	19,0	18,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	25,0	23,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с.	21,0	19,0
Техническая подготовка		
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	

Воспитательная работа

- Беседа «Твое поколение – здоровое поколение?»
- Экскурсия
- День борьбы
- Зимний праздник
- Калейдоскоп олимпийских игр
- Большие гонки
- Вечер встреч
- День борьбы
- Поход

Восстановительные мероприятия

Восстановление работоспособности за счет педагогических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления: оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Психологические средства восстановления: аутогенные и психорегулирующая тренировка для обеспечения устойчивости психических состояний борцов, для подготовки и участия в соревнованиях, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с обучающимися.

Медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, баня и сауна.

Инструкторская и судейская практика

- Организация и руководство группой.
- Подача команд.
- Организация выполнения строевых упражнений.
- Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением.
- Обучение броскам.
- Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря.
- Участие в показательных выступлениях.

Содержание программы 7 года обучения

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	***Физическая культура и спорт***	Спорт в современном обществе, основные понятия теории спорта; классификация видов спорта; общая и специальная физическая подготовка; спортивная ориентация и отбор; оздоровительные системы физических упражнений.	**2**
2	***Краткий обзор развития самбо***	Национальные и народные виды единоборств, их вклад в развитие самбо. Отличительные черты и общность национальных и народных видов единоборств. Обзор развития самбо в городе.	**1**
3	***Краткие сведения о строении и функциях организма***	Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких, стабильных спортивных результатов. Рецепторы, органы чувств и их функции (зрительные, слуховые, осязание, обоняние, вкус), проприорецепторы, прессорецепторы, барорецепторы и др. Влияние физических упражнений на функции систем организма (мышечную, сердечно-сосудистую, нервную, костную и др.).	**2**
4	***Общие понятия о гигиене***	Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы для самбистов различных весовых категорий в процессе тренировочных занятии и соревнований. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Соблюдение спортивного режима, регулярность работы, тренировок, отдыха, приема пищи. Закономерности изменения режима в зависимости от возраста, пола, спортивной подготовленности.	**1**
5	***Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста***	Потребности и мотивы. Создание правильной мотивации. Взаимосвязь биологических, социальных и идеальных потребностей. Сложные безусловные рефлексы (инстинкты) и чувства. Сознание и подсознание. Механизм воли. Интуиция, эрудиция и интеллект самбиста. Методы их совершенствования. Приобретенные потребности и условные рефлексы. Учет показателей динамики нагрузок и восстановления при планировании тренировочных циклов.	**2**

6	***Морально-волевая подготовка***	Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. Методы психологической подготовки самбиста к соревнованиям.	**1**
7	***Общая и специальная подготовка самбиста***	Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке самбистов, развитие специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости и ловкости. Разновидности схваток для развития специальных физических качеств самбиста. Средства и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп спортсменов.	**2**
8	***Основы техники и тактики самбо***	Классификация приемов самбо. Броски руками: захватом ног, выведением из равновесия. Броски ногами: подножки, подсечки, зацепы, подхваты. Через голову. Броски туловищем: через спину, прогибом. Удержания: сбоку, поперек, со стороны ног, со стороны головы, верхом. Болевые приемы: на руки - рычагом, узлом, ущемлением; на ноги - рычагом, узлом, ущемлением. Тактика схватки. Виды тактической подготовки: подавление, маскировка, маневрирование. Тактическая подготовка самбиста. Умение выбрать и создать удобное положение для нападения. Использование захвата для подготовки нападения. Умение добиться захвата. Освобождение от захвата (рывком, толчком, сбиванием). Использование площади ковра. Отдых во время схватки и утомление противника. Маскировка собственных 2действий. Использование усилий противника для победы. Подавление противника при помощи быстроты и силы. Виды маскировки: вызов, угроза. Тактика выполнения приемов. Тактика схватки. Тактика соревнований. Тактика и стратегия.	**1**
9	***Правила техники безопасности и предупреждение травматизма***	Помощь пострадавшим. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.	**2**
10	***Правила соревнований.***	Представители и капитаны команд на соревнованиях. Их права и обязанности. Разбор правил судейства соревнований. Ход и продолжительность схваток. Результаты схватки. Оценка приемов. Предупреждение. Дисквалификация. Борьба в партере. На краю ковра. Запрещенные приемы.	**1**
11	***Места занятий. Оборудование и инвентарь***	Спортивная одежда для боевого самбо: обувь, трусы, куртка, плавки, бандаж, защитные раковины, носки, шлем, накладки на руки, капа. Подбор по размерам, устройство и уход за ними.	**2**
ВСЕГО ЧАСОВ			**14**

Общая физическая подготовка

- ***Упражнения для развития основных физических качеств***

Легкая атлетика

Для развития:

Быстроты – 30м., 60 м., 100м; подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20с (ноги закреплены).

Ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч.

Выносливости – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Гибкости – упражнения у гимнастической стенки.

Тяжелая атлетика

Для развития *силы* – толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями 16 кг, 32кг.

Спортивная борьба

Для развития

Силы – приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах), подъем партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках).

Гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором.

Ловкости – стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади ковра, борьба за «условный» предмет.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

- ***Работа субмаксимальной мощности***

Круговая тренировка: один круг, в каждой станции выполнить упражнения с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд.

1 станция – трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15с вис на прямых или согнутых руках).

2 станция – бег по ковру 100м.

3 станция – броски партнера через спину 10 раз.

4 станция – забегание на мосту – 5 раз вправо, 5 раз влево.

5 станция – переноска партнера на спине с сопротивлением 20 метров.

6 станция – полуприседы с партнером на плечах 10 раз.

7 станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз.

8 станция – поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди 10 раз.

9 станция – разрывы оцепленных рук партнера для перегибания локтя (лежа) 2-3 попытки, в течение 10-15 секунд.

10 станция – лазание по канату – 2 раза по 5 метров.

- ***Силовые возможности***

Круговая тренировка: два круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 секунд, между кругами – 5 минут.

1 станция – рывок штанг до груди (50% от максимального веса).

2 станция – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра.

3 станция – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

4 станция – подтягивание на перекладине.

5 станция – имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута.

6 станция – жим штанги лежа (50% от максимального веса).

7 станция – отрыв от ковра лицом к партнеру.

- ***Выносливость***

Круговая тренировка: один круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.

1 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты.

2 станция – борьба за захват 3 минуты.

3 станция – борьба стоя 1,5 минуты, лежа 1,5 минуты.
4 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты.
5 станция – переноска партнера на плечах 1,5 минуты, и 1,5 минуты работа без партнера.
6 станция – борьба лежа на выполнение удержаний 3 минуты.
7 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты.
8 станция – переноска партнера на плечах 1,5 минуты, и 1,5 минуты работа без партнера.
9 станция – борьба на выполнение удержаний 3 минуты.
10 станция – приседание с партнером 1,5 минуты приседает борец и 1,5 минуты приседает его партнер.
11 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты.
12 станция – борьба за захват туловища двумя руками 1,5 минуты атакует борец и 1,5 минуты его партнер.
13 станция – броски через спину 1,5 минуты - борец и 1,5 минуты - партнер.
14 станция – сгибание рук в упоре лежа 3 минуты.
15 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты.

Специальная физическая подготовка

- ***Комплекс***

Развитие *скоростно-силовых* качеств.
В стандартных ситуациях (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10с в максимальном темпе, затем отдых 120с и повторения до 6 раз, затем отдых до 5 минут и еще 5-6 таких повторений.
В поединке с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) в конце каждой минуты 10с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 12с, затем повтор 6 серий, потом отдых 5 минут, повтор 3-6 комплексов работы и восстановления.
Развитие *скоростной выносливости*.
В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще 3-6 таких повторений.
В поединке с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут, затем повтор 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановление до 10 минут.
Развитие *«борцовской» выносливости*.
Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или с полным сопротивлением длительностью до 20 минут.
Развитие *ловкости.*
Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать партнера от ковра.

- ***Работа субмаксимальной мощности***

Скоростно-силовая выносливость
Круговая тренировка: четыре круга, на каждой станции выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30с, отдых между станциями 30 секунд, между кругами – 4-6 минут.
1 - 2 станции – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру влево, вправо.
3 – 4 станции – имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо.
5 станция – имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: два круга, на каждой станции качественно выполнить броски без отдыха между станциями, отдых между кругами – 5 минут (помогают борцу 3 партнера).

1 станция – 50с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10с в максимальном темпе.

2 станция – 50с броски партнеров отхватом, 10с в максимальном темпе.

3 станция – 50с броски подхватом, 10с в максимальном темпе.

4 станция – броски 50с передней подсечкой, 10с в максимальном темпе.

Специальная выносливость

Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6.

1 станция – борьба за захват 1 минута.

2 станция – борьба лежа (30с в атаке, 30с в обороне).

3 станция – борьба в стойке по заданию 2 минуты.

4 станция – борьба лежа по заданию 1 минута.

5 станция – борьба без кимоно 2 минуты.

6 станция – борьба лежа 1 минута.

7 станция – борьба в стойке за захват 1 минута.

8 станция – борьба лежа 1 минута.

9 станция – борьба в стойке за захват 1 минута.

10 станция - борьба лежа по заданию 1 минута.

11 станция - борьба в стойке 2 минуты.

Технико-тактическая подготовка

- ***Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию***

- Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства.
- Поединки со сменой партнеров.
- Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий
- Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, комбинаций, контрприемов.
- Выполнение бросков в максимальном темпе.
- Совершенствование индивидуальной техники.

- ***Борьба за захват***

- Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных.
- Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях.
- Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведение поединка в равном темпе, в красной зоне ковра.

- ***Тактика проведения поединка***

- Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изучение видов поединка (подготовленные, контрольные), особенности партнеров в поединке (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левосторонние, правосторонние, темповики).

- ***Тактика участия в соревнованиях***

- Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках.

- Подготовка к соревнованиям по индивидуальным планам.
- Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита временем.
- Поиск выхода из внезапного изменения обстановки, предугадывание.
- Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно).
- Накопление двигательного опыта.

Контрольно-переводные нормативы

	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
«Челночный бег» 3х10 м, с	26,2	28,9
Подтягивание на высокой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	17	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)		27
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	60	22
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)		29
Прыжок в длину с места, см	245	220
Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	13	15
Специальная физическая подготовка		
Забегания на «борцовском мосту» (5 - влево и 5 - вправо), с.	17,0	21,0
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с.	21,0	24,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину) с.	17,0	21,0
Техническая подготовка		
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	

Воспитательная работа

- Беседа «Красота тела и души»
- Экскурсия
- День борьбы
- Праздник спорта и здоровья
- Встреча с интересным человеком
- КП «Олимпионик»

- Акция «Самбисты за здоровый образ жизни»
- День борьбы
- Поход

Восстановительные мероприятия

Восстановление работоспособности за счет педагогических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления: оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Психологические средства восстановления: мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная).

Медико-биологические средства: гидротерапия, сауна, массаж, кислородные коктейли, рациональное питание, фармакологические препараты растительного происхождения, витаминные комплексы, растирание мазями, кремами, гелями, прогулка, восстановительный бег.

Инструкторская и судейская практика

- Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей занятий по темам.
- Организация и участие в показательных выступлениях.
- Проведение соревнований по самбо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.
- Судейство соревнований.

Раздел «Воспитание»

Цель воспитательной работы - развитие личности через самоопределение и социализацию детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, принятых в российском обществе.

Задачи:

– формирование интереса к изучению истории и культурных традиций г. Самара и Самарской губернии;

– просвещение в сфере достижений Самарской культуры и духовно-нравственных традиций Самарского края;

– воспитание чувства патриотизма и уважения к истории России и Самарского края;

Ожидаемые результаты:

– освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

– понимание значимости достижений отечественной культуры и духовно-нравственных традиций Самарского края;

– уважение к старшим, бережное отношение к истории и традициям своей семьи, понимание важности знания истории своей страны и малой родины;

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие **методы воспитания**: метод убеждения, метод положительного примера педагога, родителей, детей), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Работа осуществляется в следующих **формах**:

- игровые тренинги, экскурсии (способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива, готовность к командной деятельности и взаимопомощи);
- участие в проектной деятельности (способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, дает опыт долгосрочной системной деятельности (создание фото и видео презентаций, съемка в социальных роликах и др.)

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия в процессе подготовки творческого продукта объединения (видеофильмы, медиаконтент);
- консультаций в групповом чате студии;
- анкетирования, опросов, собеседований.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;
- отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

Воспитательная работа осуществляется на основной учебной базе в МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара в рамках учебных занятий (беседы, творческие проекты, викторины, игры), а также на выездных площадках, в других организациях во время воспитательных мероприятий (экскурсии в музеи, посещение театров, встречи с профессиональными спортсменами, праздники внутри объединения и др.) (см. Приложение 2 **«Календарный план воспитательной работы»**), организуемых с помощью и при активном участии родительского сообщества.

Ресурсное обеспечение Программы

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

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия.

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

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

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

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу.

В процессе реализации Программы необходимо предусмотреть следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

– оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта самбо);

– теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

– общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;

– избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

– другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

– технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

– самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

– организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

– организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Повышению профессионального мастерства в самбо способствуют занятия по другим видам спорта, в качестве общеразвивающих специально-подготовительных упражнений могут использоваться:

– легкоатлетические упражнения, упражнения из гимнастики, включающие строевые и порядковые упражнения; упражнения с партнером, с гирями, на гимнастической стенке, с гимнастической палкой, с манекеном, с мячами, со скакалкой; специально-подготовительные упражнения для развития умений и навыков самостраховки (с отработкой различных видов падений), бросков, выполнения технических действий в положении лежа;

– акробатические упражнения (кувырки, стойки, седы, упоры, перекаты, прыжки, перевороты);

– подвижные игры, эстафеты и игровые комплексы для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой взаиморасположения; дистанций; захватов, упоров, освобождений от них; способов, ритма и направления передвижений; комбинирования этих элементов в различных сочетаниях (игры в касания, блокирующие/атакующие захваты, теснения, дебюты);

– спортивные игры, велосипедный, конькобежный, лыжный спорт и др.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием

эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности – возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В Программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки самбистов.

Строить подготовку юных самбистов необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности. В Таблице 2 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Таблица 2

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	

Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Следует иметь ввиду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Распределение времени по частям занятия
в зависимости от его типа (мин)

Часть занятия	Тип занятия			
	учебное	учебно-тренировочное	тренировочное	контрольное
Вводно-подготовительная	30-40	25-30	20-25	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50-70	55-80	65-90	80-110

Заключительная	10	10	5	10
Итого	90-120	90-120	90-120	90-120

Вводно-подготовительная часть – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. Разминка состоит из двух частей – «разогревание» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность.

Основная часть характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена.

Заключительная часть обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию.

Примерная схема
учебно-тренировочного занятия для начального этапа

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 60 минут	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и самостраховку.
	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на команды.
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

Примерная схема
учебно-тренировочного занятия для базового этапа

	Содержание	Дозировка	Методические указания

		мин.	
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 105 минут	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10 Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.	
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	20-22	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых	2-3	Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса	15-17	Опробование приемов в различных ситуациях
	Учебно-тренировочная схватка	16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами	
	Спортивная игра	13	
Заключительная часть 10	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ.

			Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

Примерная схема
учебно-тренировочного занятия для углубленного

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 105 минут	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10 Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.	
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	20-22	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых	2-3	Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса	15-17	Опробование приемов в различных ситуациях
	Учебно-тренировочная схватка	16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами	
	Спортивная игра	13	
Заключительная	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор	4-5	Указать ошибки, отметить

	тренировки		наиболее успевающих.

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

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

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

Список использованной литературы

основная

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

вспомогательная

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

для детей:

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

Приложение №1

Индивидуальная карта юного спортсмена

Ф.И.О. _____
Дата рождения _____
Год, месяц начала занятия спортом _____
Город, область, республика _____

Учебные группы, год обучения		**Дата обследования**	**Физическое развитие**							**Заключение врача**
			Рост, см	**Масса тела, см**	**Длина стопы, см**	**Сила сгибателей кисти, кг**	**ЖЕЛ (жизненная емкость легких)**	**МПК (максимальное потребление кислорода)**		
								Мл/мин	**Мл/мин/кг**	
Исходные данные при зачислении в объединение										
Этап начальной подготовки	1-й									
	2-й									
	3-й									
Учебно-тренировочный этап	1-й									
	2-й									
	3-й									

Общая и специальная подготовленность

Этапы и годы обучения		Дата обследования	Физическая подготовленность									Тренировочная и соревновательная деятельность		Лучшие спортивные результаты
			Общая						Специальная			Количество		
			Отжимание в упоре лежа (кол-во)	Прыжок в длину с места, см	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	Челночный бег 3*10 м,с	Сгибание и разгибание рук в висе (юноши)	Метание набивного мяча (1 кг)	Забегания на «борцовском мосту»	10 бросков партнера через бедро	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост мост» и обратно	Тренировочных дней/занятий	Соревновательных дней/стартов	
Исходные данные при зачислении в объединение														
Этап начальной подготовки	1-й													
	2-й													
	3-й													
Учебно-тренировочный этап	1-й													
	2-й													
	3-й													

Отметки при переводе и выпуске: _____

Педагог _____

Приложение 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1.	«Посвящение в Бригантиновцы» (в водное занятие с элементами квеста)	Сентябрь	Спортивно-игровая программа. Знакомство с историей Центра, традициями, правилами поведения, техникой безопасности. Принятие символической «Клятвы юного Бригантиновца».	Фото- и видеорепортаж в группе ВК. Оформление стенда «Наша команда».
2.	Акция-поздравление «С Днем Учителя, тренер (педагог)!»	Октябрь	Создание коллективной видео-открытки, рисование поздравительных плакатов для тренерского состава Центра. Встреча с ветеранами спорта.	Видео-открытка
3.	Творческий проект ко Дню народного единства «Сила России — в единстве»	Ноябрь	Подготовка сценария и съемка патриотического видеоролика (стихи, общие построения, показательные выступления). Сбор материалов о Героях России.	Оформление стенда «Герои спорта и страны».
4.	Внутриклубный турнир «Новогодний кубок»	Декабрь	Проведение соревнований по упрощенным правилам (в зависимости от вида спорта) с обязательным награждением участников. Новогоднее чаепитие.	Протоколы соревнований. Фото и видео финальных схваток. Награждение победителей грамотами и сладкими призами.
5.	Урок мужества «Непокоренный Ленинград. Спорт и жизнь»	Январь	Просмотр тематических материалов, беседа о героизме, связи ценностей спорта	Оформление стенда в холле Центра. Фотоотчет в ВК. Эссе (рисунки) детей «Что значит быть стойким».

			(воля, стойкость) и жизни. Обсуждение примера спортсменов блокадного города.	
6.	Творческий проект ко Дню Защитника Отечества «Спорт и Армия — едины!»	Февраль	Подготовка видео-открытки для пап и дедушек. Съемка показательных выступлений. Соревнования «А ну-ка, парни!» (эстафеты, подтягивание, отжимания).	Изготовление поздравительных открыток. Фотоотчет.
7.	«В гостях у Светофора» или «Путешествие по Городу Безопасности»	Март	Практическое занятие с элементами мастер-класса и творчества.	Готовый «Семейный маршрут безопасности» (карта)
8.	Творческий проект «Самара — космическая столица» (ко Дню Космонавтики)	Апрель	Подготовка сценария, съемка видеоролика с упражнениями для развития вестибулярного аппарата (как у космонавтов). Конкурс рисунков на асфальте.	Оформление тематического фотостенда «Космос и спорт».
9.	Проект «Наш Бессмертный полк» (спортивно-патриотическая акция)	Май	Запись видео-открытки к 9 мая, участие в локальной акции «Бессмертный полк» в стенах Центра (встреча с ветеранами спорта, тружениками тыла).	Оформление Доски Памяти с портретами родственников обучающихся, участвовавших в войне.
10.	Экскурсия на стадион «Солидарность Самара Арена»	Июнь	Посещение стадиона. Знакомство с историей строительства к ЧМ-2018, посещение зон, недоступных в обычные дни (раздевалки, зал для пресс-конференций, кромка поля), Музея истории самарского футбола.	Фотоотчет и видеорепортаж в группе ВК. Создание коллективного коллажа «Мы на Самара Арене». Отзывы детей.