

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по обязательной предметной области**  
**«Теоретические основы физической**  
**культуры и спорта»**

**Разработчик:**

- тренер-преподаватель по самбо МБОУ  
ДО «Детско-юношеская спортивная  
школа г. Слюдянки»,  
высшая квалификационная категория  
Черноусов В.А.

- тренер-преподаватель по самбо МБОУ  
ДО «Детско-юношеская спортивная  
школа г. Слюдянки», без категории  
Апосов Е.В.

Цель предметной области – содействие гармоничному развитию учащихся, посредством создания интеллектуальной культуры личности, формирование интереса к пополнению, расширению и углублению знаний в области физической культуры и спорта.

Задачи предметной области:

- формирование системы знаний, терминологии, ключевых понятий в области физической культуры и теории спорта;
- формирование основ знаний в области гигиены;
- формирование навыка здорового образа жизни, основ здорового питания;
- ознакомление с нормативно-правовыми основами в области физической культуры и спорта;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;
- знаний истории развития спорта, спортивного движения.

Содержание программного материала по разделам предметной области.

### **Базовый уровень.**

#### **Теоретические основы физической культуры и спорта**

№ п/п	Тема	Содержание
1	<b>Физическая культура и спорт</b>	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.
2	<b>Краткий обзор развития самбо</b>	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. Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.
3	<b>Краткие сведения о строении и функциях организма</b>	Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочек сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.
4	<b>Общие понятия о гигиене</b>	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.

5	<b>Краткие сведения о физиологических основах тренировки</b>	Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и вариирование.
6	<b>Морально-волевая подготовка</b>	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма. Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятия, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание, как метод психологической подготовки самбиста.
7	<b>Специальная физическая подготовка</b>	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	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	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 их направление, использование усилий противника.
9	<b>Правила техник и безопасности и предупреждение травматизма</b>	Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.
10	<b>Правила соревнований</b>	Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.

11	<b>Места занятий. Оборудование и инвентарь</b>	Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты. Обкладные маты. Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы.
----	--	---

**Углубленный уровень**  
**Теоретические основы физической культуры и спорта**  
**Перечень тематических разделов по теории и методике физической культуры и спорта.**

№  п / п	Тема	Содержание
1	<b>Физическая культура и спорт</b>	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.
2	<b>Краткий обзор развития самбо</b>	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.
3	<b>Краткие сведения о строении и функциях организма</b>	Органы выделения (почки, мочеточник и мочевой пузырь, кожа).
4	<b>Общие понятия о гигиене</b>	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
5	<b>Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста</b>	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. Длительность сохранения навыков после прекращения тренировки.
6	<b>Морально-волевая подготовка</b>	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.

7	<b>Специальная физическая подготовка</b>	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.
8	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Терминология самбо. Требования к терминам: краткость, четкость, ясность. Определение терминов: техника, прием, защита, ответный прием, стойка (правая, левая), лежачая, бросок, захват, обхват, обратный захват, забегание, спина, бок, живот, мост и др. Пути увеличения эффективности приемов. Способы совершенствования приемов. Параметры технической подготовленности (активность, эффективность, результативность, вариативность, разносторонность). Тактика соревнований.
9	<b>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</b>	Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специальноподготовительных упражнениях борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.
10	<b>Правила соревнований. Их организация и проведение</b>	Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание. Костюм самбиста.
11	<b>Места занятий. Оборудование и инвентарь</b>	Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.

### **Планируемые результаты освоения обязательной предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

На базовом уровне сложности:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ - законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

На углубленном уровне сложности:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

## План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах)Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
								1 -й год	2 -й год	3 -й год	4 -й год	5 -й год	6 -й год	7 -й год	8 -й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	<b>Обязательные предметные области</b>														
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	<b>272</b>	27	235	-	8	2	10%=2 <b>6</b>	10%=2 <b>6</b>	10%=2 <b>6</b>	10%=3 <b>0</b>	10%=3 <b>0</b>	10%=4 <b>2</b>	10%=4 <b>2</b>	10%=5 <b>0</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>26</b>
знание истории развития спорта	1			1			1	1			4
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе		1			1				1		3
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта	1		1			1		1			4
знания, умения и навыки гигиены		1		1			1				3
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни	1		1		1			1			4
знание основ здорового питания		1		1		1			1		4
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом			1		1		1		1		4

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>26</b>
знание истории развития спорта	1			1			1	1			4
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе		1			1				1		3
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта	1		1			1		1			4
знания, умения и навыки гигиены		1		1			1				3
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни	1		1		1			1			4
знание основ здорового питания		1		1		1			1		4
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом			1		1		1		1		4

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>26</b>
знание истории развития спорта	1			1			1	1			4
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе		1			1				1		3
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта	1		1			1		1			4
знания, умения и навыки гигиены		1		1			1				3
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни	1		1		1			1			4
знание основ здорового питания		1		1		1			1		4
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом			1		1		1		1		4

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
знание истории развития спорта	1			1		1	1		1		5
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	1		1		1			1			4
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта	1	1					1				3
знания, умения и навыки гигиены	1	1			1				1		4
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни		1			1		1		1		4
знание основ здорового питания		1	1		1			1	1		5
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом			1	1		1	1	1			5

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
знание истории развития спорта	1			1		1	1		1		5
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	1		1		1			1			4
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта	1	1					1				3
знания, умения и навыки гигиены	1	1			1				1		4
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни		1			1		1		1		4
знание основ здорового питания		1	1		1			1	1		5
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом			1	1		1	1	1			5

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>42</b>
знание истории развития спорта	1		1		1		1		1		<b>5</b>
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	1	1		1		1			<b>6</b>
знание основ -законодательства в области физической культуры и спорта	1				1	1	1				<b>4</b>
знания, умения и навыки гигиены	1		1		1		1		1		<b>5</b>
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни	1	1	1	1	1		1	1	1		<b>8</b>
знание основ здорового питания	1	1	1	1		1	1	1	1		<b>8</b>
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	1										<b>6</b>
		1		1		1		1	1		





**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по обязательной предметной области**  
**«Общая физическая подготовка» и**  
**«Общая и специальная физическая**  
**подготовка»**

**Разработчик:**

- тренер-преподаватель по самбо МБОУ  
ДО «Детско-юношеская спортивная  
школа г. Слюдянки», высшая  
квалификационная категория  
Черноусов В.А.

- тренер-преподаватель по самбо МБОУ  
ДО «Детско-юношеская спортивная  
школа г. Слюдянки», без категории  
Апосов Е.В.

Цель предметной области – укрепление и поддержание здоровья, повышение уровня физической подготовленности учащихся.

Задачи предметной области:

- формирование основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки;
- освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений;
- содействие воспитанию скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей учащихся;
- формирование коммуникативных навыков, навыков творческой деятельности.

### **Содержание предметного материала.**

#### **Общая физическая подготовка (для базового уровня).**

Общая физическая подготовка практически во всех видах спорта играет определяющую роль. Кроме того, именно развитие общей физической подготовленности человека способствует развитию и популяризации спорта в целом.

Хорошая физическая подготовка – основа для совершенствования всех сторон подготовленности борца, и ей необходимо уделять большое внимание как начинающим, так и спортсменам высокого класса. Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием.

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, поднятие 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 сместа.
- 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 намосту с помощью партнера.
- гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

- легкая атлетика – челночный бег 3×10м.
- гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.
- спортивные игры – футбол, баскетбол, регби.
- подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

### **Общая и специальная физическая подготовка (для углубленного уровня)**

Упражнения для развития основных физических качеств Легкая атлетика для развития:

- Быстроты – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину сместа.
- Ловкости – челночный бег 3×10м.
- Выносливости – бег 400м., кросс -2-3км.

Гимнастика для развития:

- Силы–подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие 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 (прыжки) 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 – поднятие гири 16 кг, штанги 25кг;
- толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями 16 кг, 32кг.

Спортивная борьба для развития

- Гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину; упражнения на мосту, с партнером,

без партнера, упражнения с резиновым амортизатором

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

- 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 (наруках.)

Спортивные игры для комплексного развития качеств – хоккей, футбол, баскетбол, волейбол, регби.

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 10раз.

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

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

- 6 станция – полуприседы с партнером на плечах 10раз.

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

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

- 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 лежа 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 безпартнера.
- 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 безпартнера.
- 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.

Комплексы 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.

**Планируемые результаты  
освоения обязательной предметной области  
«Общая физическая подготовка»**

На базовом уровне сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

**Планируемые результаты  
освоения обязательной предметной области  
«Общая и специальная физическая подготовка»**

На углубленном уровне сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.



## II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)				Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
								1 -й год	2 -й год	3 -й год	4 -й год	5 -й год	6 -й год	7 -й год	8 -й год		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
1.	<b>Обязательные предметные области</b>																
1.2.	Общая физическая подготовка	555	55	-	490	6	4	30%=75	30%=75	30%=75	30%=102	30%=102	30%=126	-	-		
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	138	14	-	120	2	2	-	-	-	-	-	-	15%=63	15%=75		

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часов Всего
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>75</b>
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта		1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>9</b>
формирование двигательных умений и навыков	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
формирование социально значимых качеств личности	1	1	1	1	1	1		1	1	1	<b>9</b>
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
приобретение навыков проектной и творческой деятельности	1		1	1		1	1		1	1	<b>7</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часов Всего
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>75</b>
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта		1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>9</b>
формирование двигательных умений и навыков	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
формирование социально значимых качеств личности	1	1	1	1	1	1		1	1	1	<b>9</b>
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
приобретение навыков проектной и творческой деятельности	1		1	1		1	1		1	1	<b>7</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часов Всего
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>75</b>
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта		1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>9</b>
формирование двигательных умений и навыков	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
формирование социально значимых качеств личности	1	1	1	1	1	1		1	1	1	<b>9</b>
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
приобретение навыков проектной и творческой деятельности	1		1	1		1	1		1	1	<b>7</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>102</b>
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	<b>13</b>
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	<b>16</b>
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	<b>16</b>
формирование двигательных умений и навыков	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	<b>14</b>
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	<b>12</b>
формирование социально значимых качеств личности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	<b>11</b>
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
приобретение навыков проектной и творческой деятельности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часов Всего
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>102</b>
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	<b>13</b>
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	<b>16</b>
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	<b>16</b>
формирование двигательных умений и навыков	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	<b>14</b>
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	<b>12</b>
формирование социально значимых качеств личности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	<b>11</b>
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
приобретение навыков проектной и творческой деятельности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часов Всего
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>126</b>
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	<b>19</b>
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>20</b>
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	<b>18</b>
формирование двигательных умений и навыков	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	<b>16</b>
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	<b>19</b>
формирование социально значимых качеств личности	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	<b>11</b>
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе)	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	<b>12</b>
приобретение навыков проектной и творческой деятельности	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	<b>11</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часов Всего
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>63</b>
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	<b>17</b>
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	<b>15</b>
развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	<b>15</b>
специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	<b>16</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часов Всего
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>75</b>							
укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	<b>19</b>
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	<b>19</b>
развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	<b>19</b>
специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	<b>18</b>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по обязательной предметной области**  
**«Вид спорта (самбо)»**

**Разработчик:**

- тренер-преподаватель по самбо МБОУ  
ДО «Детско-юношеская спортивная  
школа г. Слюдянки»,  
высшая квалификационная категория  
Черноусов В.А.

- тренер-преподаватель по самбо МБОУ  
ДО «Детско-юношеская спортивная  
школа г. Слюдянки»,  
без категории  
Апосов Е.В.

Цель предметной области –развитие технико-тактических качеств, создание «фундамента» умений и формирование на его основе техники и тактики в виде спорта «самбо»; повышение уровня функциональных возможностей учащихся; формирование основ культуры спортивной безопасности.

Задачи предметной области:

- обучение основам техники вида спорта самбо;
- усвоение терминологии в виде спорта самбо;
- освоение тактических и психологических приемов в ходе тренировочных занятий и подготовки к физкультурно-спортивным мероприятиям и соревнованиям;
- освоение комплексов подготовительных (специально-подготовительных) упражнений;
- выполнение учащимися соответствующих уровню физической, технической подготовленности тренировочных нагрузок;
- выполнение нормативных требований по контрольным упражнениям соответствующих году обучения;
- освоение правил вида спорта самбо;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

### **Содержание предметного материала.**

#### **Видспорта (для базового уровня).**

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 спадением.
- Задняя подножка под двеноги.
- Задняя подножка с захватом ногиснаружи.
- Задняя подножка с захватом ногиизнутри.
- Задняя подножка напятке.
- Передняя подножка с колена.
- Передняя подножка.

- Передняя подножка с захватом ногиснаружи.
- Бросок рывком запятку.
- Бросок рывком за пяткуизнутри.
- Бросок рывком за руку иголень.
- Бросок с захватом двухног.
- Бросок черезбедро.
- Бросок через бедро с захватом головы спадением.
- Бросок с захватом руки на плечо сколена.
- Бросок с захватом руки под плечо спадением.
- Бросок с захватом руки наплечо.
- Бросок черезголову.
- Бросок через голову с захватом пояса сзади черезплечо.
- Бросок через голову голенью междуног.
- Бросок через плечи(«мельница»).
- Боковаяподсечка.
- Боковая подсечка при движении противникавперед.
- Боковая подсечка при движении противниканазад.
- Боковая подсечка противнику, встающему сколен.
- Боковая подсечка при движении противника в сторону.
- Боковая подсечка, подготовленная скрещиваниемног.
- Боковая подсечка с захватом ногиснаружи.
- Боковая подсечка в темпшагов.
- Передняя подсечка.
- Передняя подсечка спадением.
- Передняя подсечка вколени.
- Зацеп изнутри.
- Зацеп стопой.
- Зацеп голенью и стопой(обвив).
- Отхват.
- Отхватс захватом ногиснаружи.
- Отхватс захватом ноги снаружи и двухрукавов.
- Выведение из равновесия с захватомрукавов.
- Подбивголенью.
- Вертушка.
- Подхват.
- Подхватизнутри.
- Подхват с захватом ноги снаружи.
- Борьба лежа(переворачивание)
- Переворачивание с захватом двух руксбоку.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумяруками.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ногиизнутри.
- Переворачивание с захватом нарычаг.
- Переворачивание с захватом шеи и туловищаснизу.
- Переворачивание с захватом шеи и дальнейноги.
- Переворачивание с захватом руки на «ключ» и заподбородок.

- Переворачивание с захватом руки «на ключ» избеганием.
- Переворот косым захватом.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.
- Заваливание.
- Удержание
- Удержания сбоку.
- Удержание сбоку без захвата шеи.
- Обратное удержания 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.
  - Узелнойгой.
  - 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 противника в «скамеечке».
  - Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).
  - Рычаг колена между ног.
  - Узел ноги ногой.
  - Рычаг локтя при захвате руки двумя руками иногами.
  - Ущемление ноги (икроножной мышцы).
  - Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.
- Страховка и самоконтроль при падениях:**
- Падение вперед с коленей, из стойки, спрыжка,
  - падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
  - падение спрыжка,
  - падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из

стойки, из стойки на одной ноге, 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 манежом

- 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 срукой;

- 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.

## **Вид спорта (для углубленного уровня)**

### **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, скрепляя захваченные руки.

- Бросок через грудь с захватом разноименной 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
- 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 сбросками.
- Повторение и совершенствование выведения из равновесия в сочетании с бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний различных захватов сбросками.
- Повторение и совершенствование зацепов с другими сбросками.

**Планируемые результаты  
освоения обязательной предметной области  
«Вид спорта – самбо»**

На базовом уровне:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

**Планируемые результаты  
освоения обязательной предметной области  
«Вид спорта – самбо»**

На углубленном уровне:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.



## План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах)Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
								1 -й год	2 -й год	3 -й год	4 -й год	5 -й год	6 -й год	7 -й год	8 -й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	<b>Обязательные предметные области</b>														
1.4.	Вид спорта(самбо)	834	84	-	740	8	2	30%=75	30%=75	30%=75	30%=102	30%=102	30%=126	30%=126	30%=153

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	насов Всего
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Вид спорта</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>75</b>
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	<b>12</b>
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	<b>11</b>
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях			1	1		1	1	1	1	1	<b>7</b>
знание основ судейства по избранному виду спорта	1		1	1		1			1		<b>5</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часов Всего
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Вид спорта</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>75</b>
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	<b>12</b>
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	<b>11</b>
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>10</b>
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях			1	1		1	1	1	1	1	<b>7</b>
знание основ судейства по избранному виду спорта	1		1	1		1			1		<b>5</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения**











<b>Вид спорта (самбо)</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>15 3</b>									
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	<b>19</b>
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	<b>19</b>
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	<b>19</b>
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	<b>19</b>
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	<b>19</b>
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	<b>19</b>
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>20</b>
знание основ судейства по избранному виду спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	<b>19</b>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по обязательной предметной области**  
**«Основы профессионального**  
**самоопределения (самбо)»**

**Разработчик:**

- тренер-преподаватель по самбо МБОУ  
ДО «Детско-юношеская спортивная  
школа г. Слюдянки»,  
высшая квалификационная категория  
Черноусов В.А.

- тренер-преподаватель по самбо МБОУ  
ДО «Детско-юношеская спортивная  
школа г. Слюдянки», без категории  
Апосов Е.В.

Цель предметной области – освоение профессионального самоопределения, способствовать формированию понятия о личном профессиональном плане. Способствовать формированию понятия о типичных ошибках при выборе профессии и профиля обучения. Способствовать формированию представления об условиях оптимального выбора профессии.

Задачи предметной области:

- Способствовать формированию и развитию познавательного интереса и личностно-смыслового отношения учащихся к тренировкам.

- Способствовать формированию и развитию самостоятельности учащихся.

- Развивать представление о саморазвитии и самореализации.

## **Содержание предметного материала.**

### **Основы самоопределения**

Формирование социально значимых качеств личности;

Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся;

Приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Результатом освоения является:

- воспитание российской гражданской идентичности, знание истории развития самбо в Российской Федерации, своего города формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к своим товарищам

**Планируемые результаты  
освоения обязательной предметной области  
«Основы профессионального самоопределения (самбо)»**

На углубленном уровне:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

## План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах)Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
								1 -й год	2 -й год	3 -й год	4 -й год	5 -й год	6 -й год	7 -й год	8 -й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	<b>Обязательные предметные области</b>														
1.5.	Основы профессионального самоопределения	138	14	-	120	2	2	-	-	-	-	-	-	15%=63	15%=75

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года  
обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часов Всего
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Основы профессионального самоопределения</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>63</b>
формирование социально значимых качеств личности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе)	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	15
развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	13
приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	13
приобретение опыта проектной и творческой деятельности	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	12

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года  
обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часов Всего
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Основы профессионального самоопределения</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>75</b>
формирование социально значимых качеств личности	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	14
развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе)	2										16
развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	15
приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся	2										15
приобретение опыта проектной и творческой деятельности	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	15

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по обязательной предметной области**  
**«Различные виды спорта и подвижные**  
**игры (самбо)»**

**Разработчик:**

- тренер-преподаватель по самбо МБОУ  
ДО «Детско-юношеская спортивная  
школа г. Слюдянки»,  
высшая квалификационная категория  
Черноусов В.А.

- тренер-преподаватель по самбо МБОУ  
ДО «Детско-юношеская спортивная  
школа г. Слюдянки», без категории  
Апосов Е.В.

Цель предметной области – развить быстроту, выносливость, силу и точность движения ног; подготовить к выполнению подсечек, зацепов и других приемов с действием ногами; выработать умение падать.

Задачи предметной области:

- способствовать развитию быстроты и умения ориентироваться.
- Передвигаться по ковру в стойке, на коленях, кувырками.
- способствовать развитию быстроты реакции, ловкости, силы, выработке умения преодолевать сопротивление противника.

## **Содержание программного материала**

### **Различные виды спорта и подвижные игры (для базового уровня)**

**Игра "Поезд".** Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу, закреплять навык построения в колонну. Упражнять в ходьбе, беге друг за другом. Дети строятся в колонну. Первый ребенок в колонне представляет собой паровоз, остальные участники — вагоны. После того, как тренер дает гудок, дети начинают двигаться вперед (без сцепления). Вначале медленно, затем — быстрее, постепенно переходя на бег, произносят «Чу – чу – чу!». «Поезд подъезжает к станции», — говорит тренер. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Тренер вновь дает гудок, движения поезда возобновляется.

**Борьба за мяч.** Стоя на борцовском ковре, участники делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутых рук. Каждой противостоящей паре игроков вручается по большому мячу (лучше всего — набивному, но можно и баскетбольному, волейбольному или футбольному), который захватывается двумя руками крест-накрест. По сигналу педагога каждый игрок стремится мощными, хитроумно рассчитанными рывками, наклонами, поворотами или передвижениями вырвать мяч из рук соперника и победно поднять его над головой, за что дается выигрышное очко. В случае вынужденного падения от атакующего действия противника участник должен ловко сгруппироваться и мягко упасть без опоры на руки, как это принято в единоборствах. Игра повторяется три - пять раз, с полуминутным перерывом для отдыха после каждой схватки. Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков. Игровое состязание можно проводить и с определением абсолютного победителя в личном зачете, по олимпийской системе, с выбыванием из игры каждого участника, проигравшего схватку. Продолжающие путь к финалу победители предварительных схваток по жребию встречаются между собой до тех пор, пока на ковре не останется единственный непобежденный участник, который и признается сильнейшим.

**Борьба руками.** Развитие силы, внимания и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для

совершенствования приемов борьбы с атакующими действиями рук. Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на 2 равные команды, становящиеся напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстояние вытянутой руки. Расстояние между шеренгами 3—4 м. По предварительному сигналу педагога все игроки ложатся на живот, разведя для упора ноги врозь и поставив перед собой правую руку на локоть с взаимным захватом одноименной ладони лежащего напротив соперника (как в исходном положении армрестлинга). По исполнительному сигналу все игроки стараются максимальным напряжением захваченной руки повалить противодействующую руку соперника и прижать ее к коврику, за что начисляется выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Затем соперники по паре вступают в аналогичное противоборство левой рукой, которое также повторяется три раза. Побеждает команда, участники которой наберут большее количество очков.

**Регби на коленях.** Проводится в борцовском зале. Оптимальное количество игроков в каждой команде - 3 человека. Используется набивной мяч. Задача игроков каждой команды - приземлить мяч в «зоне» противника, прижав его к полу телом. Перемещаться можно только на коленях или кувырками. Разрешаются любые захваты, кроме болевых и удушающих приёмов, и удержания. На одного игрока могут нападать сразу несколько противников. Игрока, не владеющего мячом, можно атаковать только на той половине площадки, на которой находится мяч. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера!

**Футбол.** Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекачивать мяч правой и левой ногой, то же самое в стойках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стенку). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

**«Вратарь».** Игра способствует развитию быстроты реакции, ловкости, силы. Содержание: в обозначенные мешками, чучелами или мячами ворота становится вратарь, а другой занимающийся старается забросить набивной мяч в ворота. Броски выполняют с определенной дистанции одной и двумя руками различными способами: сверху, снизу, из-за головы, сбоку. После 10 бросков занимающиеся меняются ролями. Победителем считается тот, кто забросил больше мячей. Если тренер хочет подготовить занимающихся к освоению броска через грудь, то борец становится спиной к воротам и бросает мяч с падением назад. В этом случае игра является специальным упражнением для обучения приему.

**«Салки» на ковре.** Игра способствует развитию быстроты и умения ориентироваться. Передвигаться по коврику можно только одним из способов: а) в стойке; б) на коленях; в) кувырками. Игрок считается осаленным, если его коснется водящий. Игру можно усложнить, введя следующее правило: салить только с помощью захвата или захвата и остановки игрока. При

проведении игры с передвижением кувырками на ковре не должно быть много занимающихся

### **Различные виды спорта и подвижные игры (для углубленного уровня)**

**Баскетбол.** Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками на месте, с шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита (мальчики из 6 бросков - 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков - 3-2-1 попадания).

**Футбол.** Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Передача мяча на близком и среднем расстоянии.

**Регби («Грубый» баскетбол)** Игра проводится с баскетбольным или набивным мячом. Задача каждой команды - забросить мяч в корзину противника. Ведение мяча, как в настоящем баскетболе, не обязательно, то есть можно бежать, не выпуская мяч из рук. Разрешаются захваты рук и корпуса противника, теснения, оттаскивания. Запрещаются толчки в спину, подножки, захваты за ноги. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера. Правила игры разрешают вести жесткую силовую борьбу, соответственно, от игроков требуются хорошая физическая и функциональная подготовленность, выносливость, подвижность, сила, наличие борцовских навыков и определенных морально-волевых качеств

### **Планируемые результаты освоения обязательной предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры (самбо)»**

На базовом уровне:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**Планируемые результаты  
освоения обязательной предметной области  
«Различные виды спорта и подвижные игры (самбо)»**

На углубленном уровне:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

## План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах)Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
								1 -й год	2 -й год	3 -й год	4 -й год	5 -й год	6 -й год	7 -й год	8 -й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2.	<b>Вариативные предметные области</b>														
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	371	37	-	326	8	-	15%= 38	15%= 38	15%= 38	15%= 51	15%= 51	15%= 63	10%= =42	10%= =50

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>38</b>
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1		1	1	1	1	1	1	1	1	<b>9</b>
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1		1	1			1	1	1	1	<b>9</b>
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1		1	1	1	1	2	1	1		<b>10</b>
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1		1	1	1	1	2	1	1		<b>10</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>38</b>
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1		1	1	1	1	1	1	1	1	<b>9</b>
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	1	1	1		1	1	1	1	1	<b>9</b>
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1	1	1	1	2	1	1		<b>10</b>
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	1	1	1	1	1	2	1	1		<b>10</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	феврал ь	март	апрель	май	июнь	Всего часов
<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>38</b>
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1		1	1	1	1	1	1	1	1	<b>9</b>
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1		1	1			1	1	1	1	<b>9</b>
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1		1	1	1	1	2	1	1		<b>10</b>
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1		1	1	1	1	2	1	1		<b>10</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часов Всего
<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>51</b>
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1	2	2	1	1	1	2	1	2		<b>13</b>
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	<b>13</b>
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	<b>11</b>
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	<b>14</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часов Всего
<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>51</b>
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1	2	2	1	1	1	2	1	2		<b>13</b>
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	<b>13</b>
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	<b>11</b>
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	<b>14</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часов Всего
<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>63</b>
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	<b>19</b>
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	<b>18</b>
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	<b>13</b>
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	<b>13</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года  
обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часов Всего
<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											<b>0</b>
<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>42</b>
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	2	2	1	1	2		1	1	1		<b>11</b>
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>11</b>
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1	1	2	1	1	1	1		<b>10</b>
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	1	1	1	2		1		2	1	<b>10</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часов Всего
<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											<b>0</b>
<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>50</b>
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	<b>15</b>
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	<b>12</b>
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1	1	2		1	1	1	1	<b>10</b>
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	<b>13</b>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по обязательной предметной области**  
**«Судейская подготовка (самбо)»**

**Разработчик:**

- тренер-преподаватель по самбо  
МБОУ ДО «Детско-юношеская  
спортивная школа г. Слюдянки»,  
высшая квалификационная категория  
Черноусов В.А.

- тренер-преподаватель по самбо МБОУ  
ДО «Детско-юношеская спортивная  
школа г. Слюдянки», без категории  
Апосов Е.В.

Цель предметной области – приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения спортивных соревнований.

Задачи предметной области:

- Участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи, арбитра, помощника секретаря;
- Освоение квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

## **Содержание программного материала**

### **Судейская практика**

Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается в тренировочных группах занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий.

Занимающиеся должны овладеть терминологией и командным языком для построения групп, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся, поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий.

В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий.

У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого преподаватель должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу преподавателю необходимо проводить планомерно и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех занимающихся в группе.

Спортсмен должен знать правила соревнований, наблюдать за проведением соревнований в старших группах и привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях в своей и других группах.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

В соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 28.02.2017г №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях» (в ред. Приказов Минспорта РФ [от 13.02.2018 N 123](#), [от 26.10.2018 N 914](#)), за время обучения в спортивной школе, воспитанник может получить судейские звания: «Юный судья по спорту» и «Спортивный судья третьей категории»: квалификационная категория спортивного судьи "юный спортивный судья" присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет; квалификационная категория спортивного судьи "спортивный судья третьей категории" присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена).

Присвоение званий производится в соответствии с Положением о спортивных судьях приказом по учреждению, на основании представления тренера-преподавателя и протоколов сдачи специальных зачетных требований и экзамена.

В ходе учебной работы учащимся необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
- Составить конспект урока и провести занятие с группой.
- Провести подготовку борцов к соревнованиям.
- Руководить борцами на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен знать "Правила вида спорта "самбо" (утвержденные приказом Минспорта России от 10.10.2016 N 1085) и освоить следующие навыки и умения:

- Составить положение для проведения первенства школы.
- Вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно тренером.
- Судейство учебных спаррингов (самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи и в составе секретариата.
- Судить игры в качестве судьи на ковре.

**Планируемые результаты  
освоения обязательной предметной области  
«Судейская подготовка (самбо)»**

На углубленном уровне:

–освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

– знание этики поведения спортивных судей;  
– освоение квалификационных требований спортивного судьи,  
предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по  
избранному виду спорта.

## План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах)Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
								1 -й год	2 -й год	3 -й год	4 -й год	5 -й год	6 -й год	7 -й год	8 -й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2.	<b>Вариативные предметные области</b>														
2.2	Судейская подготовка	46	4	-	40	2	-	-	-	-	-	-	-	5% =21	5% =25

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года  
обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часов Всего
<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											<b>0</b>
<b>Судейская подготовка</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>21</b>
освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике	1		1	1			1		1	1	<b>6</b>
знание этики поведения спортивных судей	1	1	1	1		1	1		1	1	<b>8</b>
освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта	1	1	1		1		1	1		1	<b>7</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года  
обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часов Всего
<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											<b>0</b>
<b>Судейская подготовка</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>25</b>
освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике		1		1		1	1		1	1	6
знание этики поведения спортивных судей	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта		1	1	1	1		1	1	2	1	9

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по обязательной предметной области**  
**«Специальные навыки (самбо)»**

**Разработчик:**

- тренер-преподаватель по самбо  
МБОУ ДО «Детско-юношеская  
спортивная школа г. Слюдянки»,  
высшая квалификационная категория  
Черноусов В.А.

- тренер-преподаватель по самбо МБОУ  
ДО «Детско-юношеская спортивная  
школа г. Слюдянки», без категории  
Апосов Е.В.

Цель предметной области - развитие умения точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; умения развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; умения определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Задачи предметной области:

- обучиться специальным навыкам, техники безопасности, страховки, само страховки;
- воспитание волевых качеств;
- выполнение нормативов по физической подготовке;
- умение определять степень опасности, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

## **Содержание программного материала.**

### **Специальные навыки (для базового уровня)**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для борца специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

### **Специальные навыки (для углубленного уровня)**

Волевая подготовка. Упражнения для воспитания волевых качеств. Смелость: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, со скамейки, через партнера. Поединок с сильным противником.

Настойчивость: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться успешного выполнения броска, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительность: режим дня и его выполнение, проведение поединка с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке, остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативность: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучения техники и тактики, проведение разминки (руководя

группой), поединки с менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка. Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивание приемов. Поддержка, страховка партнера.

Восстановительные мероприятия. В учебных 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.

### **Планируемые результаты освоения обязательной предметной области «Специальные навыки (самбо)»**

На базовом уровне:

Готовность учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы «Самбо». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

На углубленном уровне:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.



## План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	(в часах)Общий объем учебной нагрузки	(в часах)Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоригические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
								1 -й год	2 -й год	3 -й год	4 -й год	5 -й год	6 -й год	7 -й год	8 -й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2.	<b>Вариативные предметные области</b>														
2.2	Специальные навыки	418	40	-	370	8	-	15%= 38	15%= 38	15%= 38	15%= 51	15%= 51	15%= 63	15%= 63	15%= 76

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года  
обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часов Всего
<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Специальные навыки</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>63</b>
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	<b>18</b>
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	<b>17</b>
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	2	2		1	2	1	2	1	2	1	<b>14</b>
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	<b>14</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года  
обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часов Всего
<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Специальные навыки</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>63</b>
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	<b>18</b>
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	<b>17</b>
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	2	2		1	2	1	2	1	2	1	<b>14</b>
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	<b>14</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 3 года  
обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часов Всего
<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											<b>0</b>
<b>Специальные навыки</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>63</b>
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	<b>18</b>
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	<b>17</b>
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	2	2		1	2	1	2	1	2	1	<b>14</b>
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	<b>14</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 4 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часов Всего
<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Специальные навыки</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>51</b>
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	2	1	1	2	1	2	1	2	2		<b>14</b>
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	<b>13</b>
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	2	1	2	2	1	1	1	1	2		<b>13</b>
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	1	2	1	1	1	1	1	1	2		<b>11</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 5 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часов Всего
<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Специальные навыки</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>51</b>
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	2	1	1	2	1	2	1	2	2		<b>14</b>
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	<b>13</b>
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	2	1	2	2	1	1	1	1	2		<b>13</b>
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	1	2	1	1	1	1	1	1	2		<b>11</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 6 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Всего часов
<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Специальные навыки</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>63</b>
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	<b>16</b>
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	<b>17</b>
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	<b>15</b>
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	<b>15</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 1 года  
обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часов Всего
<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Специальные навыки</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>63</b>
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	<b>18</b>
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	<b>17</b>
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	2	2		1	2	1	2	1	2	1	<b>14</b>
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	<b>14</b>

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ 2 года  
обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	часов Всего
<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>											
<b>Специальные навыки</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>76</b>
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>20</b>
умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	<b>19</b>
умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>20</b>
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	<b>17</b>