

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Муниципальный центр дополнительного образования Прилузского района»**

*Рекомендовано методсоветом
МБУДО «МЦДО Прилузского района»
от 01 сентября 2025 г.
Протокол № 1*

*Утверждено приказом
директора МБУДО «МЦДО
Прилузского района»
М.В.Москаленко
№169-од от 01 сентября 2025 г.*

*Принята на заседании педагогического совета
МБУДО «МЦДО Прилузского района»
от 01 сентября 2025 г.
Протокол № 1*

**Дополнительная общеобразовательная программа
дополнительная общеразвивающая программа**

«САМБО»

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 13-18 лет

Срок реализации: 4 года

Разработчик:
Комельчик Виталий Станиславович,
педагог дополнительного образования
Комельчик Дмитрий Витальевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Актуальность программы.

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и камберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Новизна Программы заключается том, что:

- в отличие от предпрофессиональной программы спортивной подготовки, по данной программе возможно обучение детей младшего школьного возраста, спортивно-оздоровительный этап в многолетнем процессе спортивной подготовки выделен как самостоятельный, завершённый период, создающий предпосылки для успешного обучения по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта, разработанной в соответствии с федеральными государственными

Требованиями - за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, проводимых по окончании каждого этапа, приняты тесты, которые используются в секции самбо.

В качестве приемных нормативов для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по самбо. Таким образом, сохраняется преемственность программ и соблюдается принцип непрерывности спортивной подготовки.

Актуальность Программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа предполагает обучение технике борьбы самбо.

Адресат программы - группа 1 года обучения зачисляются дети 13 до 18 лет

Характеристика программы. По заявлению родителей в медицинской справке

Объем программы: программа с учетом 36 учебных недель рассчитана: на первом учебном году 216 часов

Срок освоения программы: - 4 года

Режим занятия: 3 занятия в неделю (по 2 академических часа)

Вид программы – продвинутый

Форма организации образовательного процесса

Форма обучения: очная

Характеристика программы

Тип – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Направленность – физкультурно-спортивная

Вид – модифицированная, создана на основе рабочей программы «Борьба (самбо, дзюдо)» для детей 10 -18 лет, составители И.Д. Свищев, Ф.Э. Жердев и др. МОУ ДОД «ДЮСШ» г.

Кандалакша Мурманской области, 2009 г.

Классификация:

по признаку: специализированная

по сложности: меогоуровневая

по цели обучения: спортивно-оздоровительная

по возрастному принципу: разновозрастная

по масштабу действия: обще учрежденческая

по срокам реализации: 4 года

Цель программы:

Развитие духовных и физических способностей детей, и подростков посредством овладения техникой борьбы самбо.

Задачи программы.

Задачи для 1 – 4 годов обучения:

1. Гармоничное развитие физических качеств.
2. Изучение базовой техники борьбы самбо.
3. Развитие волевых и морально-эстетических качеств личности.
4. Формирование потребности к занятиям спортом.

Учебно-тематический план

		I этап	II этап	III этап
		1 г.о.	2 г.о	3-4 г.о.
1.	Теоретическая подготовка	4	10	10
2.	Общая физическая подготовка	141	115	107
3.	Специальная физическая подготовка	40	50	100
4.	Технико-тактическая подготовка	18	28	48
5.	Психологическая подготовка	4	4	4
6.	Контрольные соревнования	4	4	4
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10
8.	Этап педагогического контроля	5	5	5
	Общее количество часов	216	216	288

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке самбиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ковре как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих самбистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями самбистов, просматривать видеоматериал по борьбе самбо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Самбист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	II этап
2	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход на телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	I этап II этап
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	II этап III этап
4	Зарождение и развитие борьбы самбо.	История борьбы самбо.	I этап II этап
5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе самбо.	Чемпионы и призеры первенства мира, Европы и России.	III этап
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	III этап
7	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие и спортивной тренировки, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	III этап
8	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	III этап
9	Физическая	Понятие о физической подготовке.	II этап

	подготовка.	Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	III этап
10	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	III этап

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В группах I этапа подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств силы: 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.

Быстроты: легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег 3x10м; гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика – кросс 800 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагиваниями через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

В группах II этапа 4 года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы – подтягивания на перекладине. Поднятие гантелей – 2-3 кг. Поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы – поднятие гири (16 кг), штанги – 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты – бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на печках – 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. Поднимание, перенос на спину, бедре, руках, печках манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Другие виды двигательной деятельности – по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

В группах II этапа 5 года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м с помощью ног, 4 м без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.

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

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

В группах III этапа 6 года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости – переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости – упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости – упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости – стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы – толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

В группах III этапа используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м; для развития выносливости – бег – 400 м, 800 м, кросс – 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости – упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью – 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 с. 1-я станция – трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках); 2-я станция – бег по ковру 100 м; 3-я станция – броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция – забегания по мосту – 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция – переноска партнера на спине с сопротивлением – 20 метров; 6-я станция – полуприседы с партнером на плечах – 10 раз; 7-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 10 раз; 8-я станция – поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди – 10 раз; 9-я станция – разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя – 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция – лазанье по канату – 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами – 5 минут, 1-я станция рывок штанг от груди (50% от максимального веса); 2-я станция – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция – подтягивание на перекладине; 5-я станция – имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция – жим штанги лежа – 50% от максимального веса; 7-я станция – входы в приемы находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой – 3 минуты; 2-я станция – борьба за захват – 3 минуты; 3-я станция – борьба стоя – 1,5 минуты, лежа – 1,5 минуты; 4-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 5-я станция – переноска партнера на плечах – 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция – борьба лежа на выполнение удержаний – 3 минуты; 7-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 8 станция – перенос партнера на плечах – 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция – борьба на выполнение удержание – 3 минуты; 10-я станция – приседания с партнером – 1,5 минуты приседает самбист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты; 12-я станция – борьба за захват туловища двумя руками – 1,5 минуты атакует самбист, 1,5 минуты – его партнер; 13-я станция – броски через

спину – 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты – его партнер; 14-я станция – сгибание рук в упоре лежа – 3 минуты; 15-я станция – прыжки со скакалкой – 3 минуты.

В группах IV этапа 9 и 10 года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости – с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих самбисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В группах I этапа подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

В группах II этапа 4 года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стене.

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

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

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки на проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять проемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

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

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

В группах II этапа 5 года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

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

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением)

длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

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

В группах III этапа 6 года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств:

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости:

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

В группах III этапа 7 и 8 года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями самбиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Входы в приемы при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра). Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами – 4-6 минут.

1-2-я серии – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии – имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия – имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают самбисту три партнера). 1-я серия – 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия – 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия – 50 с броски с подхватом с медленным темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия – броски 50 с передней подсечкой в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специально выносливости (работа большой мощности)

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захвата – 1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в

обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без самбовки – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа – 1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция – борьба в стойке – 2 минуты.

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности и техники дзюдо.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах I этапа подготовки (1 год обучения).

Приветствие стоя

Приветствие на коленях

Пояс (завязывание)

Стойки

Передвижение обычными шагами

Передвижение приставными шагами

- вперед-назад

- влево-вправо

- по диагонали

Повороты (перемещение тела)

- на 90* шагом вперед

- на 90* шагом назад

- на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

- на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

- на 180* круговым шагом назад

- на 180* круговым шагом вперед

Захваты. Основной захват – рукав-отворот

Выведение из равновесия.

Вперед
Назад
Вправо
Влево
Вперед-вправо
Вперед-влево
Назад-вправо
Назад-влево

Падения

На бок
На спину
На живот
Кувырком

Планируемые результаты

Знать:

- Историю развития самбо в стране и за рубежом на современном этапе;
- правила соревнований по самбо (оценка приемов, взвешивание и т.д.);
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- правила техники безопасности на занятиях и основы их предупреждения;
- правила выполнения болевых приемов и их безопасность;
- элементарные правила оказания медицинской помощи при травмах

Уметь:

- выполнять усложненные элементы ОФП и акробатики;
 - выполнять СФП на должном уровне;
 - четко выполнять все виды страховки и само страховки;
 - выполнять основные броски из стойки, запланированные на этом этапе;
 - выполнять основные удержания, перевороты и болевые приемы в борьбе лежа, запланированные на этом этапе;
 - четко выполнять команды и задачи, поставленные педагогом.
 - развитие и формирование координационных навыков;
 - развитие и формирование силовых качеств;
- сформирована потребность к регулярным занятиям спортом;

Учебный график

В группу первого года обучения принимаются учащиеся 1 классов, не имеющие медицинских отводов и по заявлению родителей.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1-10 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часа	3 занятия по 2 часа

Учебный план

		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.
1.	Теоретическая подготовка	6	8	8	8
2.	Общая физическая подготовка	110	100	100	80
3.	Специальная физическая подготовка	50	60	50	50
4.	Технико-тактическая подготовка	44	44	54	80
5.	Этап педагогического контроля	6	6	6	6
	Общее количество часов	216	216	216	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке самбиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ковре как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих самбистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями самбистов, просматривать видеоматериал по борьбе самбо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Самбист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	II этап
2	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход на телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	I этап II этап
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	II этап III этап
4	Зарождение и развитие борьбы самбо.	История борьбы самбо.	I этап II этап
5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе самбо.	Чемпионы и призеры первенства мира, Европы и России.	III этап
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	III этап IV этап III этап IV этап
7	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие и спортивной тренировки, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	III этап IV этап
8	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	III этап IV этап
9	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и	II этап III этап

		видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	IV этап
10	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	III этап IV этап

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах
1 год обучения**

ТЕХНИКА БРОСКОВ

Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Задняя подножка на пятке (седом)
Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Обратный переворот с подсадом бедра
Обратный бросок через бедро с подбиванием сбоку
Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Бросок через спину (плечо) вращением захватом руки под плечо
Бросок выведением из равновесия вперед
Боковой переворот
Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
Отхват в падении с захватом руки под плечо
Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДВИЖЕНИЙ

Рычаг локтя внутрь захватом реки под-мышку
Рычаг локтя внутрь через живот
Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Рычаг локтя внутрь ногами
Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Обратный рычаг локтя внутрь
Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в
2 года обучения**

ТЕХНИКА БРОСКОВ

Отхват под две ноги
Передняя подножка на пятке (седом)
Подножка через туловище вращением
Бросок через грудь вращением (седом)

Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Бросок через грудь прогибом
Бросок выведением из равновесия назад
Боковая подсечка с падением
Подъем партнера подсадом
Бросок двойным отбивом «ножницы»
Бросок отбивом голени

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДВИЖЕНИЙ

Рычаг локтя через предплечье в стойке
Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Узел бедра и колена
Ущемление ахиллова сухожилия

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в 3 год обучения

ТЕХНИКА КОМБИНАЦИИ

Бросок через бедро – Передняя подножка
Бросок через бедро – Подхват
Бросок через бедро – Подхват изнутри
Боковая подсечка – Передняя подножка
Боковая подсечка – Передняя подсечка
Боковая подсечка – Подхват
Боковая подсечка – Подхват изнутри
Боковая подсечка- Бросок через спину

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах 4 год обучения

ТЕХНИКА БРОСКОВ

Передняя подсечка с захватом ноги
Зацеп изнутри с захватом ноги
Подхват с захватом ноги
Передняя подножка с захватом ноги

ТЕХНИКА КОМБИНАЦИИ

Подхват – Передняя подножка
Зацеп голенью снаружи – Бросок захватом за пятку
Зацеп изнутри голенью – Одноименный зацеп изнутри голенью
Зацеп изнутри голенью – Передняя подножка
Зацеп изнутри голенью – Бросок через спину
Передняя подножка – Зацеп изнутри голенью
Бросок через спину – Зацеп изнутри голенью
Боковая подсечка – Бросок захватом за подколенный сгиб

Учебный материал, рекомендованный к изучению по боевому самбо.

В настоящее время активно развивается боевое самбо, проводятся всероссийские и международные соревнования: турниры, официальные чемпионаты; присваиваются спортивные разряды и звания в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией.

Освоение базовых действий на начальном этапе при обучении ударам: положению тела (стойки), передвижения и дистанции.

Разновидности ударов руками в боевом самбо с учетом направления, ударных поверхностей и их сочетаемости.

	Передняя часть кулака	Боковая часть кулака	Предплечье	Локоть
Прямой удар	+	-	-	-
Боковой удар	+	+	+	+
Удар снизу	+	-	-	+
Удар сверху	+	+	+	+
Удар наотмашь	-	+	+	+

Разновидности ударов ногами в боевом самбо с учетом направления, ударных поверхностей и их сочетаемости.

	Основание пальцев	Подъем стопы	Ребро стопы	Пятка	Голень	Колено
Прямой удар	+	-	-	+	-	+
Боковой удар	+	+	-	-	+	+
Удар снизу	+	+	-	+	+	+
Удар сверху	-	-	-	+	-	-
Удар в сторону	-	-	+	+	+	-
Удар назад	-	-	+	+	-	-
Удар наотмашь	-	-	-	+	+	-
Удар с разворотом	-	-	+	+	+	-
Удар в прыжке	+	+	+	+	+	+

Удары головой. Особенности нанесения ударов головой в боевом самбо: в стойке (без захвата, в захвате); в партере (без захвата, в захвате).

Удушающие приемы в боевом самбо. Обучение и совершенствование удушающих приемов: руками, ногами, с помощью отворотов куртки, комбинированные.

Удушающие приемы, выполняемые руками: предплечьем сзади, сзади плечом и предплечьем с упором в затылок, предплечьем спереди (захват шеи с рукой, например при попытке соперника выполнить бросок захватом двух ног).

Удушающие приемы, выполняемые ногами: зажимая шею с рукой от удержания со стороны головы; партнеру стоящему на коленях и руках, кувыркком.

Удушающие приемы, выполняемые с помощью отворотов куртки: верхом, скрещивая предплечья ладонями вверх, скрещивая предплечья ладонями вниз, комбинированным захватом; сзади двумя отворотами, сзади отворотом, отключая руку; отворотом куртки, отжимая бедром от болевого приема рычаг локтя.

Проведение удушающих приемов, подготовленных из стойки. Комбинации удушающих приемов с бросками, болевыми удержаниями. Удушающие приемы как контрприемы от бросков, болевых и удушающих приемов.

Изучение различных защит от ударов: руками, ногами, туловищем. Изучение разновидностей защит туловищем – уклонами (влево, вправо, назад), нырком, подставками.

Изучение разновидностей защит ногами – передвижением (подход, отход, в сторону), встречными ударами, отбивами, подставками (стопой, голенью, коленом), боками.

Изучение разновидностей защит руками – встречными ударами, отбивами (внутри, наружу), подставками (ладонью, предплечьем, плечом, локтем), блоками, сковыванием (захватами, обхватами, болевыми, удушающими, удержаниями).

Разучивание комбинированных защит (различные сочетания защит руками, ногами, туловищем одновременно).

Разучивание комбинаций из ударов, бросков, болевых, удушающих приемов и удержаний.

Специально-подготовительные упражнения и работа на снарядах. Передвижения в боевой стойке «челноком», «бой с тенью», имитация ударов руками и ногами, комбинации ударов, бой с воображаемым противником, имитация нырков, уходов, подставок. Работа перед зеркалом. Подвижные игры (работа в парах, движение в челноке, касание ближнего или дальнего плеча соперника, подскоки-отскоки вперед, назад, в сторону). Отработка ударов с утяжелителями. Упражнения с теннисным мячом (броски мяча с различного расстояния и различной силой по партнеру, стоящему у стены; варианты заданий: защиты туловищем (уклоняясь), ногами (маневрируя), руками). Совершенствование ударов с партнером или тренером на тренировочных лапах. Совершенствование техники всех видов ударов руками и ногами на боксерском мешке или насыпной груше. Отработка ударов по настенной подушке. Использование пневматической груши.

ЭТАП ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ.

Оценка основных знаний, умений и практических навыков.

Вид контроля	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии	Степень выраженность оцениваемого качества	Баллы	
Входящий (первичный на первом году обучения)	Оценка уровня ОФП	Челночный бег 3x10м, 10x10м. Подтягивание на перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Прыжок в длину с места	Тестирование	Улучшение собственного результата.	По итогам первичного контроля баллы не выставляются.	5	
					В дальнейшем:		10
					- Минимальный уровень (ребенок показал тот же результат по тесту); - средний уровень (увеличение результата на 10-15%); - максимальный уровень (увеличение результата более чем на 15% или результат в соответствии с нормативом и б.).		15
Текущий	Оценка практических умений и навыков	Выполнение технических элементов борьбы в стойке. Выполнение технических элементов борьбы лежа.	Контрольные спарринги. Наблюдение.	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- мин. ур. (ребенок овладел менее, чем ½ умений и навыков);	5	
					- ср. ур. (объем усвоенных умений и навыков составляет $\frac{1}{2}$);		10
					- макс. ур. (ребенок овладел практическими всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за		15

Текущий	Оценка учебно-организационных умений и навыков	Соблюдение правил техники безопасности.	Наблюдение	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	конкретный период) - мин. ур. (ребенок овладел менее, чем 1/2 навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренной программой); - ср. ур. (объем усвоенных навыков составляет 1/2); - макс. ур. (ребенок овладел практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	5 10 15
Тематический	Оценка теоретических знаний	Знание терминологии	Контрольный опрос. Тестирование. Наблюдение.	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	- мин. ур. (ребенок овладел менее, чем 1/2 объема знаний, предусмотренной программой); - ср. ур. (объем усвоенных знаний составляет 1/2); - макс. ур. (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	5
		Гигиена спортсмена				10
		Правила соревнований				15
		История развития вида спорта				
		Физическая подготовка				
Итоговый	Оценка технических умений и навыков	Выполнение контрольных упражнений	Контрольные спарринги. Наблюдение.	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- удовлетворно; - хорошо; - отлично;	5 10 15
Итоговый	Оценка уровня СФП	Контрольные упражнения	Тестирование	Улучшение собственного результата.	- Мин. ур. (ребенок показал тот же результат по тесту); - ср. ур. (увеличение результата на 10-15%); - макс. ур. (увеличение результата более чем на 15% или результат в соответствии с нормативом и б.).	5 10 15
Итоговый	Оценка уровня ОФП	Челночный бег 3x10м, 10x10м. Подтягивание на перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Прыжок в длину с места	Тестирование	Улучшение собственного результата.	- Мин. ур. (ребенок показал тот же результат по тесту); - ср. ур. (увеличение результата на 10-15%); - макс. ур. (увеличение результата более чем на 15% или результат в соответствии с нормативом и б.).	5 10 15

Оценка личностного развития.

Тестирование по отдельным показателям проводится один раз в течение учебного года.

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Количество баллов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества: 1.1. Терпение	Способность переносить известные нагрузки в течение определенного	- терпения хватает <u>м.</u> чем на 1/2занятия;	5	Наблюдение
		- терпения хватает <u>б.</u> чем на	10	

	времени, преодолевать трудности	½ занятия; - терпения хватает на все занятие.	10	
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к активным действиям	- волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда – самим ребенком; - всегда самим ребенком.	5 10 15	Наблюдение
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне; - периодически контролирует сам себя; - постоянно контролирует себя сам.	5 10 15	Наблюдение
2. Ориентационные качества:				
2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватным реальным достижениям	- завышенная; - заниженная; - нормальная.	15	Анкетирование
2.2. Интерес к занятиям в группе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	- интерес к занятиям продиктован ребенку извне; - интерес периодически поддерживается самим ребенком; - интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно.	5 10 15	Тестирование
3. Поведенческие качества:				
3.1. Конфликтность	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	- периодически провоцирует конфликт; - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	5 10 15	Наблюдение
3.2. Тип сотрудничества	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- избегает участия в общих делах; - участвует при пробуждении извне; - инициативен в общих делах.	5 10 15	Наблюдение

Литература

Основная:

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

Вспомогательная:

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

для детей:

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

Приложение 1

Нормативы для групп 1-4 года обучения по специальной физической подготовке (юноши).

Контрольное упражнение	Нормативы по годам обучения				
	6	7	8	9	10
Забегания на «борцовском мосту» (5 – влево, 5 - вправо), с	19,0	18,0	17,0	16,0	15,5
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	25,0	23,0	21,0	20,	19,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	21,0	19,0	17,0	15,0	18,0

Нормативы для групп 1-4 года обучения по специальной физической подготовке (девушки).

Контрольное упражнение	Нормативы по годам обучения				
	6	7	8	9	10
Забегания на «борцовском мосту» (5 – влево, 5 - вправо), с	25,0	23,0	21,0	19,0	18,7
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	28,0	26,0	24,0	22,0	21,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	26,0	24,0	21,0	19,0	18,0

Нормативы для групп 1-4 года обучения по технико-тактической подготовке (юноши).

Контрольное упражнение	Нормативы по годам обучения				
	6	7	8	9	10
Владение техникой борьбы самбо, изучаемой на данном этапе	Интегральная экспертная оценка (средний балл).				
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).	Интегральная экспертная оценка (средний балл).				

План работы с родителями МБУДО «МЦДО Прилузского района»
на 2025-2026 учебный год

№	Наименование мероприятия	Форма проведения, направление деятельности	Задачи	Сроки проведения	Место проведения	Ответственные	Кружок (секция)	Отчет об исполнении
1.	Индивидуальные консультации для родителей учащихся	Беседа	1. Решение проблемных вопросов, возникающих во время образовательного процесса	В течении года	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо + САМБО	Отчет
2.	Родительское собрание 1. «Приятно познакомиться 1» 2. «Самообслуживание в жизни ребенка».	Беседа	1.Объявление -приглашение. 2. « Я сам !», «Алгоритм одевания».	Сентябрь май	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо +САМБО	

3	День борьбы	Соревновательный процесс	Набарывание ,деление опытом	Ежемесячно	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо
---	-------------	--------------------------	-----------------------------	------------	----------------	--	-------

4	Участие родителей в мероприятиях, конкурсах, акциях						
---	---	--	--	--	--	--	--

ОКТАБРЬ

5	День борьбы	Соревновательный процесс	Набарывание ,деление опытом	Ежемесячно	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо
---	-------------	--------------------------	-----------------------------	------------	----------------	--	-------

6	Родительское собрание	Беседа	Подготовка к выездным соревнованиям		Борцовский зал	Леканова М.Е	ДЗЮДО
---	-----------------------	--------	-------------------------------------	--	----------------	--------------	-------

НОЯБРЬ

7	День борьбы	Соревновательный процесс	Набарывание ,деление опытом Работа с родителями	Ежемесячно	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо
---	-------------	--------------------------	--	------------	----------------	--	-------

ДЕКАБРЬ

8	День борьбы	Соревновательный процесс	Набарывание ,деление опытом	Ежемесячно	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С	Дзюдо
---	-------------	--------------------------	-----------------------------	------------	----------------	-------------------------------	-------

		й процесс				Комельчик Д.С	
9	Родительское собрание	Беседа	Подготовка к выездным соревнованиям		Борцовский зал	Леканова М.Е	ДЗЮДО

ЯНВАРЬ

10	День борьбы	Соревновательный процесс	Набарывание ,деление опытом	Ежемесячно	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо
----	-------------	--------------------------	-----------------------------	------------	----------------	--	-------

ФЕВРАЛЬ

11	Спортивно-развлекательная игра «Молодецкие забавы»	Спортивно-развлекательная игра	1. Укрепление института семьи. 2.Повышение значимости отцовства в воспитании детей	24 февраля	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево, с.Летка, с.Спаспоруб,	Капустина И.А., зам. директора по УВР Педагогические работники	Все учащиеся МБУДО «МЦДО Прилузского района»	Видеотчет Приказ
----	--	--------------------------------	---	------------	--	---	---	---------------------

МАРТ

12	День борьбы	Соревновательный процесс	Набарывание ,деление опытом	Ежемесячно	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо
----	-------------	--------------------------	-----------------------------	------------	----------------	--	-------

АПРЕЛЬ

13	День борьбы	Соревновательный процесс	Набарывание ,деление опытом	Ежемесячно	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо
----	-------------	--------------------------	-----------------------------	------------	----------------	--	-------

МАЙ

14	День борьбы	Соревновательный процесс	Набарывание ,деление опытом	Ежемесячно	Борцовский зал	Леканова М.Е Комельчик В.С Комельчик Д.С	Дзюдо
----	-------------	--------------------------	-----------------------------	------------	----------------	--	-------

15	«Так зажигаются звёзды» (концерт, выставка)	Итоговое мероприятие <i>(художественно-эстетическое)</i>	• 1.Вручение благодарственных писем родителям, принимающих активное участие в жизни Центра и воспитании своего ребенка.	30 мая	МБУДО «МЦДО Прилузского района» с.Объячево, с.Летка, с.Спасоруб,	Капустина И.А., зам. директора по УВР Педагогические работники	Родители учащихся
----	--	---	--	--------	--	---	-------------------

План участия учащихся в соревнованиях (конкурсах) различного уровня

№	Дата	Название соревнований (конкурса)	Кол-во учащихся
---	------	----------------------------------	-----------------

Республиканский уровень

Октябрь	Первенстве республики Коми по дзюдо среди юношей и девушек до 13 лет	
---------	--	--

декабрь	Первенство РК по дзюдо на призы Деда Мороза	
---------	---	--

Муниципальный уровень

декабрь	Межрайонный турнир по дзюдо на призы Перы Богатыря среди мальчиков и девочек.	все
---------	---	-----

Учрежденческий уровень

май	Зумыд ОШ	все
-----	----------	-----

Сентябрь	День борьбы(один раз в месяц)	все
----------	--------------------------------	-----

по май

План работы с родителями

№	Название мероприятия	Тема и форма проведения	Сроки проведения	Группа, год обучения
1.	Знакомство с программой «Борьба (дзюдо)» и требования к учащимся на занятиях	Родительское собрание	сентябрь	ВСЕ
2.	Организация выездов на соревнования	Консультации для родителей	По календарному плану соревнований	ВСЕ
3.	Обучение правилам борьбы дзюдо	Демонстрация приемов и беседа в рамках учебных соревнований по дзюдо	Декабрь, март	Группы 1 и 2 г.о.
4.	Консультации	Индивидуальные консультации	В течение года	Для всех групп
5.	Информационные		В течение года	Для всех групп

объявления

- | | | | | |
|----|---------------------------------------|--|----------------|-------------------|
| 6. | Дни открытых дверей | Открытые занятия | В течение года | Для всех групп |
| 7. | «Папа, мама, я –
спортивная семья» | Спортивно-
развлекательное
мероприятие | Апрель | Группы 1 и 2 г.о. |