


Департамент образования Вологодской области

Бюджетное общеобразовательное учреждение Вологодской области
«Вологодская кадетская школа-интернат имени Белозерского полка»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 30
От 31 мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
БОУ ВО «Вологодская кадетская
школа-интернат им. Белозерского
полка»

В.Н.Корепин/
« 31 мая 2023года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности**

«Юные судьи спортивных соревнований»

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Срок реализации: 1 год

Углубленный уровень

Автор-составитель:
Москвин Евгений Валентинович,
педагог дополнительного образования

г. Сокол
2023

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы».

Пояснительная записка.

1.1. Актуальность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные судьи спортивных соревнований» представляет физкультурно-спортивную направленность. Самбо является международным видом единоборств в одежде. Как вид спорта, самбо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и лежа. Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Программа предусматривает не только совершенствование теоретических и практических знаний, умений и навыков в технике и тактике борьбы «самбо», но и умению использовать их при организации судейства на соревнованиях по данному виду спорта.

Программа рассчитана на обучающихся 16-18 лет, один год обучения.

Программа предусматривает не только физическое развитие и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать последствия выбора и результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

При разработке дополнительной общеобразовательной программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с последующими изменениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Профессиональный стандарт «педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298н;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3 (с изменениями).
- «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей». Приказ Министерства просвещения РФ от 3 ноября 2019 г. № 467.
- «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242).
 - Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
 - Указ президента РФ от 24.06.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»;
 - Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»;
 - Правила спортивного вида единоборств «самбо», утверждены приказом Минспорта России от 22.07.2013 г. № 571;
 - Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
 - Профессиональный стандарт «педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298н;
 - методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242).

1.2. Направленность и уровень программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Самбо» физкультурно-спортивной направленности.

Базовый уровень.

1.3. Отличительные особенности и новизна программы.

Новизна данной образовательной программы состоит в том, что обучающиеся знакомятся с основами организации и проведения соревнований по самбо, узнают о специфике работы судей. Участие в организации и проведении соревнований в образовательном учреждении и городе предоставляет обучающимся возможность приобрести практический опыт, который является немаловажным в процессе социализации. Занятия в объединении готовят обучающихся к самостоятельной жизни в обществе. Организация и проведение соревнований способствует проверке и повышению технической и тактической подготовленности обучающихся. самой борьбой самбо, формированию в ходе занятий у занимающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

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

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее.

1.4. Адресат программы.

Обучающиеся от 11 до 18 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и самбо.

1.5. Форма обучения.

Основной формой обучения являются очные занятия.

1.6. Объём и срок освоения программы.

Срок реализации программы один год.

Общее количество часов в программе -144 часа.

1.7. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год -144 часа.

Количество занятий и часов в неделю – 2 занятия по 2 часа.

Продолжительность занятий- 40 минут с перерывом не менее 10 минут, что соответствует нормам СанПиН, предъявляемым к организации образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования.

2. Цели и задачи программы.

2.1. Цель: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья через обучение самбо, формирование у обучающихся компетенций судей соревнований по самбо.

2.2. Задачи:

- формировать и совершенствовать ЗУН в разнообразных комбинациях тактики и техники самбо и уметь эти знания использовать в практической деятельности при проведении соревнований;
- формировать ЗУН в оказании первой доврачебной помощи и уметь использовать при проведении соревнований;
- сформировать знания по правилам соревнований самбо и организации и проведению соревнований по данному виду спорта;
- обеспечить условия для профессиональной ориентации и подготовки судей по самбо;
- привить интерес к участию в организации соревнований;
- привить навыки здорового образа жизни.

3. Содержание программы. Учебный план.

Наименование темы	теория	практика	всего
Краткий обзор развития самбо	1		1
Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	2
Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	1	2	3
Морально-волевая подготовка	1	1	2
Правила соревнований, судейство, организация и проведение соревнований. Места занятий, проведения соревнований. Оборудование и инвентарь	6	28	34
Общая физическая подготовка	2	25	27
Специальная физическая подготовка	2	29	31
Техника и тактика в самбо	4	20	24
Участие в соревнованиях	2	18	20
ИТОГО	20	124	144

Краткий обзор развития самбо

Теория (1 час): история развития самбо, самбо в России.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Теория (1 час): краткие сведения о строении и функциях организма влияния на него физических упражнений (костная система, связочный аппарат, мышцы, их строение и

взаимодействие, внутренние органы, кровеносная система, сердце, сосуды, дыхание, легкие).

Практика(1 час): оказание первой доврачебной помощи при ушибах, сотрясениях, ранах, вывихах, переломах, потере сознания, остановка кровотечения.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма

Теория(1 час): изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом, во время занятий и соревнований по самбо.

Практика (2 часа): тест на знание правил техники безопасности, правил соревнований, инструктаж по технике безопасности во время соревнований.

Морально-волевая подготовка

Теория (1 час): умение работать (тренироваться в коллективе), дисциплинированность, мотив, смелость, преодоление чувства страха, выдержка, настойчивость.

Практика(1 час): выполнение поставленных тренером целей и задача во время тренировочного процесса и соревнований, умение планировать свои тренировки и принимать решения во время соревнований на основе знаний, умений и навыков полученных на занятиях.

Правила соревнований, требования к экипировке участника, ковер, инвентарь для тренировки и соревнований

Теория(6 часов): правила соревнований самбо; виды стартов, положение и программы соревнований; права и обязанности участников, требования к специальной экипировке, коврику, оборудованию для занятий, понятие о системе оценок за технические действия, протокол и как его вести, обязанности судей, обязанности арбитра, секундометриста, бокового судьи, секретаря.

Практика (28 часов): судейство соревнований по ОФП, СФП, ТТП, судейство соревнованиях внутри объединения, районных, областных соревнованиях.

Общая физическая подготовка

Теория (2 часа): общая физическая подготовка, физические качества.

Практика (25 часов): бег, акробатические упражнения, упражнения с большими отягощениями, подтягивание на турнике, лазание по канату, приседание, отжимания.

Специальная физическая подготовка

Теория (2 часа): специальная сила, выносливость, скорость, гибкость, ловкость, умение расслабляться, упражнения для выполнения захвата, укрепления мышц спины,

Практика (29 часов): борцовские упражнения, упражнения на овладение отдельными техническими приемами, бег с остановками с изменением направления, «челночный бег», бег с разной скоростью, остановками, изменением направления, прыжками, падениями, перекатами, приседания с различными заданиями, броски набивного мяча, прыжки с места, разбега, на скакалке, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении захвата, передача мячей для различных видов игр в стену.

Техника и тактика самбо

Теория (4 часа): основные положения борцов(стойки, дистанция), захваты, передвижения по ковру, способы подготовки приемов, борьба лежа(переворачивание, удержание, болевые приемы, защита от приемов борьбы лежа и способы разрывания захватов рук), борьба стоя (задняя подножка, передняя подножка, бросок рывком, бросок через плечо, бросок через голову, боковая подсечка, передняя подсечка, зацеп, охват, подхват), парные упражнения (кувырки вперед, назад, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнером), тактика ведения боя.

Практика (20 часов): отработка технических и тактических приемов во время тренировочных занятий, совершенствование навыков во время соревнований.

Участие в соревнованиях

Теория (2 часа): напоминание правил соревнований, технических и тактических приёмов, требований к участникам соревнований, психологический настрой на соревнования.

Практика (18 часов): участие в соревнованиях, анализ выступлений участников соревнований.

Ожидаемые результаты

Должны знать:

- элементы разнообразных комбинаций в тактике и технике самбо;
- основы оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- историю возникновения и развития борьбы самбо;
- правила соревнований по самбо.
- общие положения о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила проведения, взыскания);
- обязанности судей на соревнованиях вида «самбо»;

Должны уметь:

- пользоваться техническими и тактическими приёмами борьбы;
- иметь динамику прироста индивидуальных показателей развития физических качеств;
- проявлять смелость, настойчивость, упорство, терпение и др.;
- проявлять уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.);
- оценивать достоинства и недостатки своей деятельности;
- организовать судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра, секретаря, ведение протоколов соревнований;
- организовать судейство по ОФП, СФП, ТП.

Итогом обучения является умением организовать и провести соревнования по самбо, организовать судейство и ведение протоколов соревнований, выполнение разрядов

участника соревнований по «самбо», стремление к самоорганизации здорового образа жизни.

Календарный учебный график

- Продолжительность учебного года: с 1 сентября по 31 мая.
- Сроки летних каникул-с 1 июня по 31 августа., зимних- с 31 декабря по 9 января.
- Продолжительность занятий для обучающихся – 40 минут. Перерыв между занятиями составляет 10 минут.
- Входная аттестация в начале изучения программы, промежуточная аттестация в декабре, итоговый контроль – в мае.

№	Тема занятия	Количество часов	Месяц	Форма занятия
1	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.	1	сентябрь	беседа, просмотр презентации «Самбо»
2.	Ходьба, бег, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	сентябрь	беседа, тренировка
3.	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечно-полосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища.	1	сентябрь	беседа, практическое занятие

4.	Ходьба, бег, основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.	1	сентябрь	беседа, тренировка
5.	Понятие о нутриентах и рациональном питании. Удовлетворение потребностей организма в энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом. Режим питания и режим тренировок. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования.	1	сентябрь	Беседа, просмотр видео «Рациональное питание и сон»
6.	Ходьба, бег захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1	сентябрь	мастер-класс, беседа
7.	Ходьба, бег, 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	1	сентябрь	беседа, просмотр презентации «Всероссийская спортивная классификация»
8.	Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма.	1	сентябрь	беседа, просмотр видео «Анатомические и

	Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания.			физиологические особенности организма», практическое задание
9.	Ходьба, бег, кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо	1	сентябрь	беседа, тренировка
10.	Подтягивание, отжимание, пресс.Выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	сентябрь	тренировка
11.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.	1	сентябрь	беседа, практическое занятие
12.	Бег, ходьба, кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, выполнение бросков с максимальной амплитудой. выполнение ранее изученных бросков,	1	сентябрь	тренировка

	используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.			
13.	Характер и способы проведения соревнований, участники соревнований.	1	сентябрь	лекция, просмотр видео «Правила соревнований в самбо»
14	Судейская коллегия, правила судейства	1	сентябрь	соревнования, консультация
15	Соревнования в объединении	1	сентябрь	соревнования, консультация
16	Правила соревнований, оборудование места проведения соревнований	1	сентябрь	лекция
17	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	1	октябрь	тренировка
18	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1	октябрь	тренировка

19	Упражнения с гирями, кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	октябрь	тренировка
20	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1	октябрь	тренировка
21	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением	1	октябрь	тренировка

	<p>плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.</p>			
22	Соревнования в объединении, судейство	1	октябрь	соревнования, консультация
23	Соревнования в объединении, судейство	1	октябрь	соревнования, консультация
24	<p>Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.</p> <p>Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.</p> <p>Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Кувырки вперед и назад.</p> <p>Подвижные игры.</p>	1	октябрь	тренировка
25	<p>Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.</p> <p>Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и</p>	1	октябрь	тренировка

	способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.			
26	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1	октябрь	тренировка
27	Упражнения с гирями, кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	октябрь	тренировка
28	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на	1	октябрь	тренировка

	одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.			
29	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.	1	октябрь	тренировка
30	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1	октябрь	тренировка
31	Соревнования в объединении, судейство	1	октябрь	соревнования, консультация
32	Соревнования в объединении, судейство	1	октябрь	соревнования, консультация
33	Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.	1	октябрь	тренировка

	Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.			
34	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	1	ноябрь	тренировка
35	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1	ноябрь	тренировка
36	Упражнения с гирями,кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний,	1	ноябрь	тренировка

	болевыми приемами с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).			
37	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1	ноябрь	тренировка
38	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных	1	ноябрь	тренировка

	суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.			
39	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1	ноябрь	тренировка
40	Бег, прыжки на скакалке, 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.Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1	ноябрь	тренировка
41	Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.выполнение бросков, удержаний,	1	ноябрь	тренировка

	болевыми приемами с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).			
42	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1	ноябрь	тренировка
43	Спортивные игры, 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.	1	ноябрь	тренировка
44	Упражнения с гириями, кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний,	1	ноябрь	тренировка

	болевыми приемами с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).			
45	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1	ноябрь	тренировка
46	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных	1	ноябрь	тренировка

	суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.			
47	Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).	1	ноябрь	тренировка
48	Соревнования, судейство	1	ноябрь	соревнования, консультация
49	Соревнования, судейство	1	декабрь	соревнования, консультация
50	Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища. выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	декабрь	тренировка

51	<p>Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.</p> <p>Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.</p>	1	декабрь	тренировка
52	<p>Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.</p> <p>Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.</p> <p>Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.</p>	1	декабрь	тренировка
53	<p>Упражнения с гирями, кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).</p>	1	декабрь	тренировка

54	<p>Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.</p>	1	декабрь	тренировка
55	<p>Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).</p>	1	декабрь	тренировка
56	Соревнования, судейство	1	декабрь	соревнования, консультация
57	Соревнования , судейство	1	декабрь	соревнования,

				консультация
58	Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	декабрь	тренировка
59	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	1	декабрь	тренировка
60	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение	1	декабрь	тренировка

	<p>бросков на скорость за 5 с., за 10 с. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.</p> <p>Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.</p>			
61	<p>Упражнения с гирями, кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).</p>	1	декабрь	тренировка
62	<p>Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.</p>	1	декабрь	тренировка
63	<p>Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт»,</p>	1	декабрь	тренировка

	<p>«тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.</p>			
64	Соревнования, судейство	1	декабрь	соревнования, консультация
65	Соревнования судейство	1	декабрь	соревнования, консультация
66	<p>Бег, прыжки на скакалке, 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. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.</p>	1	январь	тренировка
67	Сгибание, разгибание, отведение, приведение,	1	январь	тренировка

	<p>вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).</p>			
68	<p>Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.</p>	1	январь	тренировка
69	<p>Правила организации и проведения соревнований по боевому самбо</p>	1	январь	лекция,
70	<p>Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты,</p>	1	январь	тренировка

	<p>передвижения по ковру и способы подготовки приемов.</p> <p>Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.</p> <p>Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.</p>			
71	<p>Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.</p>	1	январь	тренировка
72	<p>Положение о соревнованиях. Круговая система. Жесты судей.</p>	1	январь	лекция
73	<p>Соревнования в объединении, судейство</p>	1	январь	соревнования, консультация
74	<p>Соревнования в объединении, судейство</p>	1	январь	соревнования, консультация
75	<p>Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.</p> <p>Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.</p> <p>Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.Кувырки вперед и назад.</p> <p>Подвижные игры.</p>	1	январь	тренировка
76	<p>Сгибание, разгибание, отведение, приведение,</p>	1	февраль	тренировка

	<p>вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).</p>			
77	<p>Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.</p>	1	февраль	тренировка
78	<p>Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая,</p>	1	февраль	тренировка

	<p>фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.</p>			
79	<p>Упражнения с гирями, кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).</p>	1	февраль	тренировка
80	<p>Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.</p>	1	февраль	тренировка
81	<p>Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг.</p>	1	февраль	тренировка

	<p>Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.</p>			
82	<p>Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).</p>	1	февраль	тренировка
83	Соревнования, судейство	1	февраль	соревнования, консультация
84	Соревнования, судейство	1	февраль	соревнования, консультация
85	<p>Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.</p>	1	февраль	тренировка

	Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.			
86	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	1	февраль	тренировка
87	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1	февраль	тренировка
88	Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя	1	февраль	тренировка

	и вплотную.			
89	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1	февраль	тренировка
90	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.	1	февраль	тренировка

91	Система с распределением на группы, выбыванием и утешительными встречами	1	февраль	лекция
92	Соревнования в объединении, судейство	1	февраль	соревнования, консультация
93	Соревнования в объединении, судейство	1	март	соревнования, консультация
94	Бег, прыжки на скакалке, 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.Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1	март	тренировка
95	Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	март	тренировка

96	<p>Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.</p>	1	март	тренировка
97	<p>Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.</p>	1	март	тренировка
98	<p>Упражнения с гирями, кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом</p>	1	март	тренировка

	(левым) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).			
99	<p>Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.</p>	1	март	тренировка
100	<p>Способы проведения финальной части соревнований, определение результатов командных соревнований, заполнение протоколов соревнований.</p>	1	март	лекция

101	Соревнования в объединении, судейство	1	март	соревнования, консультация
102	Соревнования в объединении, судейство	1	март	соревнования, консультация
103	Бег, прыжки на скакалке, 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.Кувырки вперед и назад. Подвижные игры.	1	март	тренировка
104	Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	март	тренировка
105	Выполнение ранее изученных бросков,	1	март	тренировка

	используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.			
106	Необходимое количество судей и вспомогательного персонала для проведения соревнований. Акт приема места проведения. Протокол оценки судей.	1	март	тренировка
107	Упражнения с гириями, кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	март	тренировка
108	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт»,	1	март	тренировка

	<p>«тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.</p>			
109	<p>Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).</p>	1	март	тренировка
110	Соревнования	1	апрель	соревнования, консультация
111	Соревнования	1	апрель	соревнования, консультация
112	<p>Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.</p>	1	апрель	тренировка

	<p>Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.</p> <p>Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.Кувырки вперед и назад.</p> <p>Подвижные игры.</p>			
113	<p>Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).</p>	1	апрель	тренировка
114	<p>Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.</p> <p>Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.</p>	1	апрель	тренировка

115	<p>Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов.</p> <p>Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.</p> <p>Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.</p>	1	апрель	тренировка
116	<p>Упражнения с гирями, кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).</p>	1	апрель	тренировка
117	<p>Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.</p>	1	апрель	тренировка
118	Бег, ходьба, прыжки.	1	апрель	тренировка

	<p>Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).</p>			
119	Соревнования в объединении	1	апрель	соревнования, консультация
120	Соревнования в объединении	1	апрель	соревнования, консультация
121	<p>Бег, прыжки на скакалке, дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.</p> <p>Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.</p> <p>Передвижение по коврику во время схватки: вперед, назад, в сторону.Кувирки вперед и назад.</p> <p>Подвижные игры.</p>	1	апрель	тренировка
122	<p>Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами,</p>	1	апрель	тренировка

	передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).			
123	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	1	апрель	тренировка
124	Ходьба, бег, прыжки, проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.	1	апрель	тренировка
125	Спортивные игры, Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата,	1	апрель	тренировка

	дальняя, средняя, ближняя и вплотную.			
126	Упражнения с гирями, кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	апрель	тренировка
127	Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.	1	апрель	тренировка
128	Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением	1	май	тренировка

	<p>плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.</p>			
129	<p>Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).</p>	1	май	тренировка
130	<p>Соревнования в объединении</p>	1	май	соревнования, консультация
131	<p>Соревнования в объединении</p>	1	май	соревнования, консультация
132	<p>Бег, прыжки на скакалке, 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. Кувырки</p>	1	май	тренировка

	вперед и назад. Подвижные игры.			
133	Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).	1	май	тренировка
134	Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.	1	май	тренировка
135	Спортивные игры, Основные положения	1	май	тренировка

	<p>борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов.</p> <p>Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.</p> <p>Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.</p>			
136	<p>Упражнения с гирями, кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевероты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).</p>	1	май	тренировка
137	<p>Упражнения с мячами, ходьба, прыжки, выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами, выполнение бросков с максимальной амплитудой.</p>	1	май	тренировка
138	<p>Упражнения со скакалками, «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна»,</p>	1	май	тренировка

	<p>«шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция», Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.</p>			
139	<p>Бег, ходьба, прыжки. Основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).</p>	1	май	тренировка
140	Спортивные игры	1	май	игра
141	Спортивные игры	1	май	игра
142	Соревнования, судейство	1	май	соревнования, итоговая аттестация
143	Соревнования, судейство	1	май	соревнования, итоговая

				аттестация
--	--	--	--	------------

Раздел №2 «Комплекс форм аттестации»

2.1. Формы отслеживания и фиксации результатов

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных приёмов техники и тактики самбо;
- выполнение установленных контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;
- наблюдения и систематический анализ условных и вольных боёв занимающихся;
- участие в соревнованиях.

Оценочные материалы

Обучающиеся сдают контрольные нормативы по физической и технической подготовке, а также проходят тестирование по теории 2 раза в течение года обучения. Обучающиеся знают правила соревнований, технику и тактику самбо и умеют свои знания применять на практике (соревнования).

Раздел №3 «Комплекс организационно-педагогических условий»

3.1. Воспитательный компонент.

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; -всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов; -привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.
- воспитание гражданина России, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых	В течение года

		<p>предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований внутри объединения; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам. 	В течение года
Здоровьесбережение.			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся.			
	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн). Готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли,</p>	<p>Мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.</p>	В течение года

	традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года

3.2. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия:

- аудиторное помещение с техническими средствами и оборудованием (компьютер, мультимедийный проектор, экран);
- наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению основных элементов техники тактики борьбы самбо;
- видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований, анализа проведения конкретной схватки и определенного приема).
- зал для борьбы;
- «шведские стенки» и навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины);
- для развития силовых способностей детей: тренажеры, штанги, гири, гантели;
- стадион.

3.3. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогическим работником, обладающим профессиональными знаниями и компетенциями.

Информационно-методическое обеспечение

Учебно-методический комплекс (используемый в процессе реализации настоящей программы) включает в себя:

- нормативные документы, определяющие подготовку спортсмена в виде единоборств «самбо», подготовку к соревнованиям;
- видеотеку;

- положения и условия по организации и проведению спортивных мероприятий с учащимися и воспитанниками образовательных учреждений РФ;

Список литературы

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.
- 10.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.
- 11.Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
- 12.Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
- 13.Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
- 14.Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
- 15.Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
- 16.Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1992.