

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«АРМЕЙСКИЙ РУКОПАШНЫЙ БОЙ И БОЕВЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»

для 6-11 класса  
на 2025/2026 учебный год  
Срок реализации программы 6 лет

Составитель программы:  
Старший преподаватель ОД (ФК)  
Кузнецов В.С.

Оренбург, 2025

**1. Пояснительная записка**

Направленность программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности. Общеразвивающая программа
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы	<p>Программа обучения единоборствам реализует основные принципы развития физической культуры и спорта, а также патриотического воспитания, заявленные в документах федерального и регионального уровня, в т.ч.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”</li><li>- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022)</li><li>- Приказ Министра обороны РФ от 21 июля 2014 г. N 515 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности в федеральных государственных общеобразовательных организациях со специальными наименованиями "президентское кадетское училище", "суворовское военное училище", "нахимовское военно-морское училище", "кадетский (морской кадетский) военный корпус" и в профессиональных образовательных организациях со специальным наименованием "военно-музыкальное училище", находящихся в ведении Министерства обороны Российской Федерации, и приема в указанные образовательные организации"</li><li>- СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.</li></ul>
Цель и задачи дополнительной образовательной программы	<p>Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом; укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;</p> <p><b>Цель программы:</b></p> <p>– развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через</p>

	<p>физкультурно-оздоровительные занятия с элементами единоборств, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать у занимающихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек;</li> <li>- создать условия для: гармоничного развития личностных и физических качеств занимающихся, повышения функциональных возможностей организма, укрепления здоровья и закаливания организма;</li> <li>- освоить необходимые теоретические знания из области физической культуры и избранного вида спорта, формировать двигательные умения и навыки.</li> <li>-воспитывать положительные качества личности: трудолюбие, упорство, целеустремлённость.</li> <li>- создать условия для наиболее полной самореализации личности.</li> </ul>
Отличительные особенности данной программы от уже существующих	Программа подготовлена на основе примерной программы спортивной подготовки единоборств. Адаптирована для условий Оренбургского президентского кадетского училища.
Логические связи с остальными предметами учебного плана	Содержание программы связано с уроками физической культуры, биологии
Возраст детей	12-18 лет
Сроки, продолжительность реализации программы	Срок реализации программы – 3-6 лет. Программа построена по модулям: 1 -6,7 класс; 2- 8,9 класс; 3- 10,11 класс. Каждый модуль реализуется 2 года с повторением тематики занятий на более сложном уровне.
Этапы реализации дополнительной образовательной программы	<p><b>Учебно-тренировочный этап №1 (6-7 класс).</b> Задача - тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этом тапе осуществляется работа, направленная физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов. Развитие у воспитанников специальных физических качеств и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.</p> <p><b>Учебно-тренировочный этап №2 (8-9 класс).</b> В ходе учебно-тренировочных занятий происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; происходит отработка тактических комбинаций и связок, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.</p> <p><b>Учебно-тренировочный этап №3 (10-11 класс).</b> В ходе учебно-тренировочных занятий происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; происходит отработка тактических комбинаций и связок, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.</p> <p>Наиболее продвинутые обучающиеся имеют возможность развивать свои физические умения и навыки в тренировочном процессе сборных команд:</p> <p><b>Учебно-тренировочная группа №1 (6-7 класс сборники).</b> В ходе учебно-тренировочных занятий происходит совершенствование у кадет специальных</p>

	<p>физических качеств, тактической, психологической, технической подготовленности, а таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов. Участие в соревнованиях.</p> <p><b>Учебно-тренировочная группа №2 (8-11 класс сборники).</b> В ходе учебно-тренировочных занятий происходит совершенствование у кадет специальных физических качеств, тактической, психологической, технической подготовленности, а таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов. Участие в соревнованиях.</p>
Форма занятия	<p><b>Учебные тренировки.</b> Групповая форма занятий. Группа набирается из учащихся, имеющих склонность к спортивным единоборствам и желающих участвовать в тренировочной деятельности по направлению и имеющих допуск к занятиям физической культурой. Допускаются разновозрастные группы, организованные с учетом подготовленности участников.</p>
Режим занятий	<p>4 часа в неделю (по два часа два раза в неделю) и 4 часа в неделю тренировка сборных команд.</p>
Ожидаемые результаты и способы их проверки	<p>В результате изучения темы обучаемые должны</p> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-технику приемов борьбы;</li> <li>-технику приемов ударов руками и ногами;</li> <li>-технику удушающих приемов;</li> <li>-технику болевых приемов.</li> <li>- правила соревнования по борьбе самбо, универсальному бою, АРБ, смешанному боевому единоборству ММА, панкратиону;</li> <li>-методику судейства.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять технические приемы и тактические действия в ходе боев;</li> <li>-осуществлять судейство.</li> </ul> <p>Основными результатами выполнения программных требований являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-повышение уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;</li> <li>-выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;</li> <li>-освоение теоретического раздела программы;</li> </ul> <p>Данная программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.</p> <p>Личностные результаты, формируемые при изучении предмета:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; овладение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;</li> <li>– умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;</li> <li>– овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различ-</li> </ul>

	<p>ных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений.</p> <p>Метапредметные результаты, формируемые при изучении предмета</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие понимания того, что физическая культура, является частью общей культуры, способствующая развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</li> <li>– развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, понимания физической культуры, как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.</li> </ul> <p>умение добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, а так же активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.</p>
Формы подведения итогов реализации программы	<p>Соревнования.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p>

## 2. Учебно-тематический план

### Учебно-тренировочный этап №1 (6-7 класс).

№	Тема занятия	Кол-во часов всего	Из них		Форма аттестации и/контроля
			Теор.	практ.	
1.	Техника безопасности на занятиях по АРБ и боевых единоборств.	2	2	-	опрос
2.	Страховка и ее разновидности	2		2	Экспертная оценка
3.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	
4.	Обучение техники передвижения бойца	2	-	2	
5.	Обучение технике ударов руками	2	-	2	
6.	Обучение комбинациям ударов руками	2	-	2	
7.	Обучение технике ударов ногами	2	-	2	
8.	Обучение комбинациям ударов ногами и руками	2	-	2	
9.	Обучение техники подсечек.	2	-	2	
10.	Обучение техники подхватов.	2	-	2	
11.	Обучение техники комбинаций в партере.	2	-	2	
12.	Обучение техники болевых приемов, удушения	2	-	2	
13.	Обучение комбинациям ударов ногами, руками и бросковой техники	2	-	2	
14.	Обучение техники добивания соперника в партере	2	-	2	Учебные схватки, соревнования
15.	Совершенствование техники ударов руками	2	-	2	
16.	Совершенствование техники ударов ногами	2	-	2	
17.	Совершенствование техники бросков за ноги	2	-	2	
18.	Совершенствование техники бросков через спину.	2	-	2	
19.	Совершенствование атакующей техники в партере.	2	-	2	
20.	Совершенствование защитной техники в партере.	2	-	2	
21.	Совершенствование комбинаций ударов руками	2	-	2	
22.	Совершенствование комбинаций ударов руками и ногами	2	-	2	
23.	Совершенствование коронной техники	2	-	2	
24.	Совершенствование атакующей техники в стойке	2	-	2	
25.	Совершенствование защитной техники в стойке	2	-	2	

26.	Совершенствование техники контр броскам	2	-	2	
27.	Совершенствование техники комбинации бросков	2	-	2	
28.	Совершенствование координационной техники	2	-	2	
29.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	2	-	2	
30.	Совершенствование техники ударов в партере, стойке.	2	-	2	
31.	Совершенствование техники борьбы в партере, стойке.	2	-	2	
32.	Совершенствование силовых ударов руками	2	-	2	
33.	Совершенствование силовых ударов ногами	2	-	2	
34.	Совершенствование техники «коронных бросков».	2	-	2	
35.	Совершенствование комбинаций ударов руками и ногами	2	-	2	
36.	Совершенствование техники борьбы стоя	2		2	
37.	Совершенствование техники болевых и удушающих приемов.	2	-	2	
38.	Совершенствование скоростных ударов руками	2	-	2	
39.	Совершенствование скоростных ударов ногами	2	-	2	
40.	Совершенствование техники уходов с болевых на руку	2	-	2	
41.	Совершенствование комбинаций ударов руками и бросковой техники	2	-	2	
42.	Совершенствование техники болевых на ноги	2	-	2	
43.	Совершенствование техники уходов с болевых на ноги.	2	-	2	
44.	Совершенствование техники передвижения бойца на татами	2	-	2	
45.	Совершенствование техники ударов руками	2	-	2	
46.	Совершенствование защитной техники от ударов руками	2	-	2	
47.	Совершенствование техники ударов ногами	2	-	2	
48.	Совершенствование защитной техники от ударов ногами	2	-	2	
49.	Обучение техники комбинаций в партере.	2	-	2	
50.	Совершенствование техники бросков через спину	2	-	2	
51.	Совершенствование техники силовых ударов руками	2	-	2	
52.	Совершенствование техники бросков за ноги	2	-	2	
53.	Совершенствование техники силовых ударов ногами	2	-	2	
54.	Совершенствование атакующих действий в партере	2	-	2	
55.	Совершенствование техники перехода от ударов к бросковой технике	2	-	2	
56.	Совершенствование техники перехода от бросковой к ударной технике	2	-	2	
57.	Совершенствование коронной ударной техники	2	-	2	
58.	Совершенствование техники ударов в атаке	2	-	2	
59.	Совершенствование техники ударов в защите	2	-	2	
60.	Совершенствование техники контр приемов	2	-	2	
61.	Совершенствование техники комбинации бросков	2	-	2	
62.	Совершенствование комбинаций ударов руками	2	-	2	
63.	Совершенствование комбинаций ударов ногами	2	-	2	
64.	Совершенствование комбинаций ударов руками и ногами	2	-	2	
65.	Совершенствование техники скоростных ударов руками и ногами	2	-	2	
66.	Совершенствование атакующих приемов и действий	2	-	2	
67.	Совершенствование защитных приемов и действий	2	-	2	
68.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	Спорт.тест
	<b>Итого</b>	136	2	134	

**Учебно-тренировочный этап №2 (8-9 класс).**

№	Тема занятия	Кол-во часов всего	Из них		Форма контроля/ аттестации
			Теор.	практ.	
1.	Техника безопасности на занятиях по АРБ.	2	2	-	опрос
2.	Страховка и ее разновидности	2		2	Экспертная оценка
3.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	
4.	Совершенствование техники передвижения бойца	2	-	2	
5.	Совершенствование техники ударов руками	2	-	2	
6.	Совершенствование комбинациям ударов руками	2	-	2	
7.	Совершенствование техники ударов ногами	2	-	2	
8.	Совершенствование комбинациям ударов ногами и руками	2	-	2	
9.	Совершенствование техники подсечек.	2	-	2	
10.	Совершенствование техники подхватов.	2	-	2	
11.	Совершенствование техники комбинаций в партере.	2	-	2	
12.	Совершенствование техники болевых приемов, удушения	2	-	2	Учебные схватки, соревнования
13.	Совершенствование комбинациям ударов ногами, руками и бросковой техники	2	-	2	
14.	Совершенствование техники добивания соперника в партере	2	-	2	
15.	Совершенствование техники ударов руками	2	-	2	
16.	Совершенствование техники ударов ногами	2	-	2	
17.	Совершенствование техники бросков за ноги	2	-	2	
18.	Совершенствование техники бросков через спину.	2	-	2	
19.	Совершенствование атакующей техники в партере.	2	-	2	
20.	Совершенствование защитной техники в партере.	2	-	2	
21.	Совершенствование комбинаций ударов руками	2	-	2	
22.	Совершенствование комбинаций ударов руками и ногами	2	-	2	
23.	Совершенствование коронной техники	2	-	2	
24.	Совершенствование атакующей техники в стойке	2	-	2	
25.	Совершенствование защитной техники в стойке	2	-	2	
26.	Совершенствование техники контр броскам	2	-	2	
27.	Совершенствование техники комбинации бросков	2	-	2	
28.	Совершенствование координационной техники	2	-	2	
29.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	2	-	2	
30.	Совершенствование техники ударов в партере, стойке.	2	-	2	
31.	Совершенствование техники борьбы в партере, стойке.	2	-	2	
32.	Совершенствование силовых ударов руками	2	-	2	
33.	Совершенствование силовых ударов ногами	2	-	2	
34.	Совершенствование техники «коронных бросков».	2	-	2	
35.	Совершенствование комбинаций ударов руками и ногами	2	-	2	
36.	Совершенствование техники борьбы стоя	2		2	
37.	Совершенствование техники болевых и удушающих приемов.	2	-	2	
38.	Совершенствование скоростных ударов руками	2	-	2	
39.	Совершенствование скоростных ударов ногами	2	-	2	
40.	Совершенствование техники уходов с болевых на руку	2	-	2	
41.	Совершенствование комбинаций ударов руками и бросковой техники	2	-	2	

42.	Совершенствование техники болевых на ноги	2	-	2	Спорт.тест
43.	Совершенствование техники уходов с болевых на ноги.	2	-	2	
44.	Совершенствование техники передвижения бойца на татами	2	-	2	
45.	Совершенствование техники ударов руками	2	-	2	
46.	Совершенствование защитной техники от ударов руками	2	-	2	
47.	Совершенствование техники ударов ногами	2	-	2	
48.	Совершенствование защитной техники от ударов ногами	2	-	2	
49.	Совершенствование техники комбинаций в партере.	2	-	2	
50.	Совершенствование техники бросков через спину	2	-	2	
51.	Совершенствование техники силовых ударов руками	2	-	2	
52.	Совершенствование техники бросков за ноги	2	-	2	
53.	Совершенствование техники силовых ударов ногами	2	-	2	
54.	Совершенствование атакующих действий в партере	2	-	2	
55.	Совершенствование техники перехода от ударов к бросковой технике	2	-	2	
56.	Совершенствование техники перехода от бросковой к ударной технике	2	-	2	
57.	Совершенствование коронной ударной техники	2	-	2	
58.	Совершенствование техники ударов в атаке	2	-	2	
59.	Совершенствование техники ударов в защите	2	-	2	
60.	Совершенствование техники контр приемов	2	-	2	
61.	Совершенствование техники комбинации бросков	2	-	2	
62.	Совершенствование комбинаций ударов руками	2	-	2	
63.	Совершенствование комбинаций ударов ногами	2	-	2	
64.	Совершенствование комбинаций ударов руками и ногами	2	-	2	
65.	Совершенствование техники скоростных ударов руками и ногами	2	-	2	
66.	Совершенствование атакующих приемов и действий	2	-	2	
67.	Совершенствование защитных приемов и действий	2	-	2	
68.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	
<b>Итого</b>		136	2	134	

### Учебно-тренировочный этап №3 (10-11 класс)

№	Тема занятия	Кол-во часов всего	Из них		Форма аттестации /контроля
			Теор.	практ.	
1.	Техника безопасности на занятиях по АРБ.	2	2	-	опрос
2.	Страховка и ее разновидности	2		2	Учебные схватки, соревнования
3.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	
4.	Совершенствование техники передвижения бойца	2	-	2	
5.	Совершенствование техники ударов руками	2	-	2	
6.	Совершенствование комбинациям ударов руками	2	-	2	
7.	Совершенствование техники ударов ногами	2	-	2	
8.	Совершенствование комбинациям ударов ногами и руками	2	-	2	
9.	Совершенствование техники подсечек.	2	-	2	
10.	Совершенствование техники подхватов.	2	-	2	
11.	Совершенствование техники комбинаций в партере.	2	-	2	
12.	Совершенствование техники болевых приемов, удушения	2	-	2	

13.	Совершенствование комбинациям ударов ногами, руками и бросковой техники	2	-	2
14.	Совершенствование техники добивания соперника в партере	2	-	2
15.	Совершенствование техники ударов руками	2	-	2
16.	Совершенствование техники ударов ногами	2	-	2
17.	Совершенствование техники бросков за ноги	2	-	2
18.	Совершенствование техники бросков через спину.	2	-	2
19.	Совершенствование атакующей техники в партере.	2	-	2
20.	Совершенствование защитной техники в партере.	2	-	2
21.	Совершенствование комбинаций ударов руками	2	-	2
22.	Совершенствование комбинаций ударов руками и ногами	2	-	2
23.	Совершенствование коронной техники	2	-	2
24.	Совершенствование атакующей техники в стойке	2	-	2
25.	Совершенствование защитной техники в стойке	2	-	2
26.	Совершенствование техники контр броскам	2	-	2
27.	Совершенствование техники комбинации бросков	2	-	2
28.	Совершенствование координационной техники	2	-	2
29.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	2	-	2
30.	Совершенствование техники ударов в партере, стойке.	2	-	2
31.	Совершенствование техники борьбы в партере, стойке.	2	-	2
32.	Совершенствование силовых ударов руками	2	-	2
33.	Совершенствование силовых ударов ногами	2	-	2
34.	Совершенствование техники «коронных бросков».	2	-	2
35.	Совершенствование комбинаций ударов руками и ногами	2	-	2
36.	Совершенствование техники борьбы стоя	2		2
37.	Совершенствование техники болевых и удушающих приемов.	2	-	2
38.	Совершенствование скоростных ударов руками	2	-	2
39.	Совершенствование скоростных ударов ногами	2	-	2
40.	Совершенствование техники уходов с болевых на руку	2	-	2
41.	Совершенствование комбинаций ударов руками и бросковой техники	2	-	2
42.	Совершенствование техники болевых на ноги	2	-	2
43.	Совершенствование техники уходов с болевых на ноги.	2	-	2
44.	Совершенствование техники передвижения бойца на татами	2	-	2
45.	Совершенствование техники ударов руками	2	-	2
46.	Совершенствование защитной техники от ударов руками	2	-	2
47.	Совершенствование техники ударов ногами	2	-	2
48.	Совершенствование защитной техники от ударов ногами	2	-	2
49.	Совершенствование техники комбинаций в партере.	2	-	2
50.	Совершенствование техники бросков через спину	2	-	2
51.	Совершенствование техники силовых ударов руками	2	-	2
52.	Совершенствование техники бросков за ноги	2	-	2
53.	Совершенствование техники силовых ударов ногами	2	-	2
54.	Совершенствование атакующих действий в партере	2	-	2
55.	Совершенствование техники перехода от ударов к бросковой технике	2	-	2
56.	Совершенствование техники перехода от бросковой к	2	-	2



	ударной технике				
57.	Совершенствование коронной ударной техники	2	-	2	
58.	Совершенствование техники ударов в атаке	2	-	2	
59.	Совершенствование техники ударов в защите	2	-	2	
60.	Совершенствование техники контр приемов	2	-	2	
61.	Совершенствование техники комбинации бросков	2	-	2	
62.	Совершенствование комбинаций ударов руками	2	-	2	
63.	Совершенствование комбинаций ударов ногами	2	-	2	
64.	Совершенствование комбинаций ударов руками и ногами	2	-	2	
65.	Совершенствование техники скоростных ударов руками и ногами	2	-	2	
66.	Совершенствование атакующих приемов и действий	2	-	2	
67.	Совершенствование защитных приемов и действий	2	-	2	
68.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2	Спорт.тест
	<b>Итого</b>	136	2	134	

#### Учебно-тренировочная группа №1(6-7 класс сборники).

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор.	практ.
1.	Удары руками и ногами	8	2	6
2.	Броски вперед, переходы на болевые	8		8
3.	Зацепы, подхваты и переходы на удушающий	8		8
4.	Переходы от ударной к бросковой технике и наоборот	8		8
5.	Силовые удары руками и ногами	8		8
6.	Скоростные удары руками и ногами	8		8
7.	Защита от ударов руками и ногами	8		8
8.	Координационная техника	8		8
9.	Учебные схватки	4		4
	<b>Итого</b>	136	2	134

#### Учебно-тренировочная группа №2(8-11 класс сборники).

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор.	практ.
1.	Удары руками и ногами	8	2	6
2.	Броски вперед, переходы на болевые	8		8
3.	Зацепы, подхваты и переходы на удушающий	8		8
4.	Переходы от ударной к бросковой технике и наоборот	8		8
5.	Силовые удары руками и ногами	8		8
6.	Скоростные удары руками и ногами	8		8
7.	Защита от ударов руками и ногами	8		8
8.	Координационная техника	8		8
9.	Учебные схватки	4		4
	<b>Итого</b>	136	2	134

### 3. Содержание дополнительной образовательной программы

#### Учебно-тренировочный этап №1 (6-7 класс)

№	Тема занятия	Содержание темы занятия
---	--------------	-------------------------

1.	Техника безопасности на занятиях по АРБ.	<p>Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Правила АРБ. Понятие о волевых качествах спортсмена. Возрастные группы участников соревнований. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец поединка. Продолжительность поединка. Оценка приемов и действий в поединке. Запрещенные приемы. Результаты поединка.</p> <p>Оборудование залов для занятий АРБ. Ковер для борьбы, его размеры, эксплуатация. Уход за ковром и покрывшкой. Спортивная одежда и обувь бойца, уход за ними. Основные правила АРБ, права и обязанности бойца. История правил АРБ. Основы техники и тактики ведения боя. Понятие о технике ведения боя. Основные положения бойца: стойка, партер. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Удары: руками, ногами. Передвижения бойца. Основные технические действия в поединке: удары руками, ногами, броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке; перевороты, уходы, болевые приемы - в партере.</p>
2.	Страховка и ее разновидности	<p>Самостраховка: при падении на спину, при падении на бок, падение вперед с опорой на руки, при падении на бок кувырком вперед через плечо. Падение на бок, на спину, на руки. Акробатика, подстраховка, падения на бок., спину, руки. Подстраховка, падения на бок., спину, руки. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.</p>
3.	Сдача контрольных нормативов	Выполнение комплекса физических упражнений.
4.	Обучение технике передвижения бойца	Изучить технику передвижения бойца при атаке и защите. Специальные упражнения в парах. Учебные спарринги.
5.	Обучение технике ударов руками	Обучить удары левой и правой рукой прямо. Совершенствование ударов на лапах. Специальные упражнения в парах. Учебные спарринги. ОФП.
6.	Обучение комбинациям ударов руками	Обучить комбинациям повторные удары левой и правой руками прямо. Совершенствование ударов на лапах. Специальные упражнения в парах. Учебные спарринги. ОФП
7.	Обучение технике ударов ногами	Обучить удары левой и правой ногой сбоку. Совершенствование ударов на лапах. Специальные упражнения в парах. ОФП.
8.	Обучение комбинациям ударов ногами и руками	Обучить комбинации: двойка-удар ногой. Специальные упражнения в парах. Совершенствование комбинаций на лапах. Учебные спарринги. ОФП.
9.	Обучение технике подсечек.	Отработка техники подсечек (с боку, с передней, изнутри и т.п.) Учебные схватки 3*3 мин.
10.	Обучение технике подхватов.	Отработка техники подхватов (под одну ногу, две) Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов.
11.	Обучение технике комбинаций в партере.	Отработка комбинаций в партере (переходы на удержания, болевые) Учебные схватки 3*3 мин.
12.	Обучение технике болевых приемов, удушения	<p>Отработка техники болевых на руку (рычаги, узлы, ущемления), удушающих приемов (гельятин, треугольник руками). Выполнение комплекса физических упражнений.</p> <p>Отработка техники уходов с болевых на руку(рычаги, узлы, ущемления) и удушающих приемов (гельятин, треугольник руками). Учебные схватки 3*3 мин.</p>

13.	Обучение комбинациям ударов ногами, руками и бросковой техники	Обучить комбинации: двойка – удар ногой в бедро - бросок «боковой переворот». Совершенствование комбинаций на лапах. Специальные упражнения в парах. ОФП.
14.	Обучение техники добивания соперника в партере	Обучить технике добивания соперника в партере. Специальные упражнения в парах. Учебные спарринги. ОФП.
15.	Совершенствование техники ударов руками	Совершенствование ударов руками прямо. Отработка приемов на лапах, специальные упражнения в парах, ОФП.
16.	Совершенствование техники ударов ногами	Отработка ударов ногами по бедру и корпусу, отработка ударов по лапам. специальные упражнения в парах. Учебные спарринги. ОФП.
17.	Совершенствование техники бросков за ноги	Отработка техники бросков за ноги (за две, одну, вправо, влево, падением, без и т.п.) Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов.
18.	Совершенствование техники бросков через спину.	Отработка техники бросков через спину(два рукава, в право, влево, со стойки с колен и т.п.) Учебные схватки 3*3 мин.
19.	Совершенствование атакующей техники в партере.	Отработка атакующей техники борьбы в партере. Учебные схватки 3*3 мин.
20.	Совершенствование защитной техники в партере.	Отработка защитной техники борьбы в партере. Учебные схватки 3*3 мин.
21.	Совершенствование комбинаций ударов руками	Отработка ударов руками прямо и сбоку на лапах и боксерских грушах, специальные боксерские упражнения для силовых ударов руками. ОФП.
22.	Совершенствование комбинаций ударов руками и ногами	Отработка ударов руками и ногами по лапам и боксерским грушам, специальные упражнения для координации ударов руками и ногами. ОФП.
23.	Совершенствование коронной техники	Отработка коронных бросков Выполнение комплекса специальных физических упражнений для бойцов.
24.	Совершенствование атакующей техники в стойке	Отработка ударов руками в атаке, захватов, передвижений. Учебные схватки 3*3 мин.
25.	Совершенствование защитной техники в стойке	Отработка контр - атакующих приемов. Выполнение комплекса физических упражнений.
26.	Совершенствование техники контр броскам	Отработка контр атакующих приемов в партере Выполнение комплекса специальных физических упражнений для бойцов.
27.	Совершенствование техники комбинации бросков	Отработка техники комбинации бросков Учебные схватки 3*3 мин.
28.	Совершенствование координационной техники	Отработка уклонов и нырков от ударов руками, совершенствования координации с помощью теннисного мяча. Выполнение комплекса физических упражнений.
29.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	Отработка техники и тактики борьбы в неудобной позиции. Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов.
30.	Совершенствование техники ударов в партере.	Совершенствование технике добивания соперника в партере. Специальные упражнения в парах. Учебные спарринги. ОФП.

31.	Совершенствование техники борьбы в партере, стойке.	Отработка техники борьбы в низкой стойке. Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов.
32.	Совершенствование силовых ударов руками	Отработка ударов руками с гантелями и резиной, выполнение одиночных ударов по лапам с максимальной силой. ОФП.
33.	Совершенствование силовых ударов ногами	Отработка ударов ногами с резиной и специальных упражнений для ног, выполнение одиночных ударов по лапам с максимальной силой. ОФП
34.	Совершенствование техники «коронных бросков».	Отработка коронных бросков. Выполнение комплекса физических упражнений.
35.	Совершенствование комбинаций ударов руками и ногами	Отработка ударов руками и ногами по лапам и боксерским грушам, специальные упражнения для координации ударов руками и ногами. ОФП.
36.	Совершенствование техники борьбы стоя, партере	Отработка техники борьбы в партере, стойке. Выполнение комплекса физических упражнений Отработка техники борьбы в партере, стойке. Учебные схватки 3*3 мин.
37.	Совершенствование техники болевых приемов	Отработка техники болевых на руку(рычаги, узлы, ущемления) Выполнение комплекса физических упражнений.
38.	Совершенствование скоростных ударов руками	Выполнение различных ударов руками на резине и с гантелями. Свободная работа на боксерских грушах с максимальной интенсивностью. ОФП.
39.	Совершенствование скоростных ударов ногами	Выполнение различных ударов ногами на резине и с утяжелителями. Свободная работа на боксерских грушах с максимальной интенсивностью. ОФП.
40.	Совершенствование техники уходов с болевых на руку	Отработка техники уходов с болевых на руку(рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
41.	Совершенствование комбинаций ударов руками и бросковой техники	Обучить комбинации: двойка – бросок «боковой переворот» - добивание. Совершенствование комбинаций на лапах. Специальные упражнения в парах. ОФП.
42.	Совершенствование техники болевых на ноги	Отработка техники болевых на ногу(рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
43.	Совершенствование техники уходов с болевых на ноги.	Отработка техники уходов с болевых на ногу (рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
44.	Совершенствование техники передвижения бойца на татами	Выполнение челночного бега, прыжков на покрышках. Отработка передвижения бойца в стойке в разных направлениях. Комплекс физических упражнений для бойца.
45.	Совершенствование техники ударов руками	Отработка различных ударов руками по лапам и боксерским грушам. Выполнение специальных боксерских упражнений. ОФП.
46.	Совершенствование защитной техники от ударов руками	Отработка уклонов, нырков, уходов, блоков, подставок от ударов руками. Выполнения контр – приемов на атакующее действия соперника. ОФП.
47.	Совершенствование техники ударов	Отработка различных ударов ногами по лапам и боксерским грушам. Выполнение специальных упражнений для развития мышц ног. ОФП.

	ногами	
48.	Совершенствовани е защитной техники от ударов ногами	Отработка уходов, блоков, подставок от ударов ногами. Выполнения контр – приемов на атакующее действия соперника. ОФП.
49.	Обучение техники комбинаций в партере.	Отработка комбинаций в партере(переходы на удержания, болевые)Учебные схватки 3*3 мин.
50.	Совершенствова ние техники брос ков через спину	Отработка техники бросков через спину(два рукава, в право, влево, со стойки с колен и т.п.) Учебные схватки 3*3 мин.
51.	Совершенствова ние техники сило вых ударов руками	Отработка ударов руками с гантелями и резиной, выполнение одиночных ударов по лапам с максимальной силой. ОФП.
52.	Совершенствова ние техники брос ков за ноги	Отработка техники бросков за ноги (за две, одну, вправо, влево, падением, без и т.п.) Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов.
53.	Совершенствование техники силовых ударов ногами	Отработка ударов ногами с резиной и специальных упражнений для ног, выполнение одиночных ударов по лапам с максимальной силой. ОФП.
54.	Совершенствование атакующих действий в партере	Отработка атакующей технике борьбы в партере. Учебные схватки 3*3 мин.
55.	Совершенствование техники «коронных бросков»	Отработка коронных бросков. Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов.
56.	Совершенствование скоростно-силовых способностей бойца	Выполнение специальной круговой тренировки для развития быстроты и силы ударов руками и ногами. Упражнения для развития гибкости.
57.	Совершенствование коронной ударной техники	Отработка коронных приемов. Выполнение комплекса специальных физических упражнений для бойцов.
58.	Совершенствование техники ударов в атаке	Отработка различных ударов руками и ногами по лапам и боксерским грушам. Выполнение специальных боксерских упражнений. ОФП.
59.	Совершенствова ние техники ударов в защите	Отработка различных контр – атакующих ударов руками и ногами по лапам и боксерским грушам. Выполнение специальных боксерских упражнений. ОФП.
60.	Совершенствовани е техники контр приемов	Отработка контр - атакующих бросков. Выполнение комплекса физических упражнений.
61.	Совершенствова ние техники ком бинации бросков	Отработка техники комбинации бросков Учебные схватки 3*3 мин.
62.	Совершенствова ние комбинаций ударов руками	Отработка различных комбинаций ударов руками со спарринг партнером, выполнение специальных упражнений в парах, учебные схватки 3*3. ОФП.
63.	Совершенствова ние комбинаций ударов ногами	Отработка различных комбинаций ударов ногами со спарринг партнером, выполнение специальных упражнений в парах, учебные схватки 3*3. ОФП.
64.	Совершенствова ние комбинаций ударов руками и ногами	Отработка различных комбинаций ударов руками и ногами со спарринг партнером, выполнение специальных упражнений в парах, учебные схватки 3*3. ОФП.
65.	Совершенствовани е техники скоростных ударов	Выполнение различных ударов руками и ногами на резине, с гантелями и утяжелителях. Свободная работа на боксерских грушах с максимальной интенсивностью. ОФП.

	рукам и ногами	
66.	Совершенствование атакующих приемов и действий	Отработка ударов руками в атаке, захватов, передвижений. Учебные схватки 3*3 мин.
67.	Совершенствование защитных приемов и действий	Отработка контр - атакующих приемов. Выполнение комплекса физических упражнений.
68.	Сдача контрольных нормативов	Выполнение комплекса специальных физических упражнений для бойца.

### Учебно-тренировочный этап №2 (8-9 класс).

№	Тема занятия	Содержание темы занятия
1.	Техника безопасности на занятиях по борьбе самбо.	Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Правила АРБ. Понятие о волевых качествах спортсмена. Возрастные группы участников соревнований. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец поединка. Продолжительность поединка. Оценка приемов и действий в поединке. Запрещенные приемы. Результаты поединка. Оборудование залов для занятий АРБ. Ковер для борьбы, его размеры, эксплуатация. Уход за ковром и покрывшкой. Спортивная одежда и обувь бойца, уход за ними. Основные правила АРБ, права и обязанности бойца. История правил АРБ. Основы техники и тактики ведения боя. Понятие о технике ведения боя. Основные положения бойца: стойка, партер. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Удары: руками, ногами. Передвижения бойца. Основные технические действия в поединке: удары руками, ногами, броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке; перевороты, уходы, болевые приемы - в партере.
2.	Страховка и ее разновидности	Самостраховка: при падении на спину, при падении на бок, падение вперед с опорой на руки, при падении на бок кувырком вперед через плечо. Падение на бок, на спину, на руки. Акробатика, подстраховка, падения на бок., спину, руки. Подстраховка, падения на бок., спину, руки. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.
3.	Сдача контрольных нормативов	Выполнение комплекса физических упражнений.
4.	Совершенствование техники борьбы стоя и партере.	Изучить технику передвижения бойца при атаке и защите. Специальные упражнения в парах. Учебные спарринги.
5.	Совершенствование техники бросков вперед	Отработка удары левой и правой рукой прямо. Совершенствование ударов на лапах. Специальные упражнения в парах. Учебные спарринги. ОФП.
6.	Совершенствование техники болевых на руку.	Отработка комбинациям повторные удары левой и правой руками прямо. Совершенствование ударов на лапах. Специальные упражнения в парах. Учебные спарринги. ОФП.
7.	Совершенствование техники силовых бросков.	Отработка удары левой и правой ногой сбоку. Совершенствование ударов на лапах. Специальные упражнения в парах. ОФП.
8.	Совершенствование техники болевых на ноги.	Отработка комбинации: двойка-удар ногой. Специальные упражнения в парах. Совершенствование комбинаций на лапах. Учебные спарринги. ОФП.
9.	Совершенствование техники борьбы за	Отработка техники подсечек (с боку, с передней, изнутри и т.п.) Учебные схватки 3*3 мин.

	захват, обороняющимся позициям.	
10.	Совершенствование техники удержаний	Отработка техники подхватов (под одну ногу, две) Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов.
11.	Совершенствование техники подсечек.	Отработка комбинаций в партере (переходы на удержания, болевые) Учебные схватки 3*3 мин.
12.	Совершенствование техники уходов с удержаний	Отработка техники болевых на руку (рычаги, узлы, ущемления), удушающих приемов (гельятина, треугольник руками). Выполнение комплекса физических упражнений. Отработка техники уходов с болевых на руку(рычаги, узлы, ущемления) и удушающих приемов (гельятина, треугольник руками). Учебные схватки 3*3 мин.
13.	Совершенствование техники подхватов.	Отработка комбинации: двойка – удар ногой в бедро - бросок «боковой переворот». Совершенствование комбинаций на лапах. Специальные упражнения в парах. ОФП.
14.	Обучение техники комбинаций в партере.	Отработка технике добивания соперника в партере. Специальные упражнения в парах. Учебные спарринги. ОФП.
15.	Совершенствование техники борьбы в учебно - тренировочных и соревновательных схватках.	Совершенствование ударов руками прямо. Отработка приемов на лапах, специальные упражнения в парах, ОФП.
16.	Совершенствование техники бросков через спину.	Отработка ударов ногами по бедру и корпусу, отработка ударов по лапам. специальные упражнения в парах. Учебные спарринги. ОФП.
17.	Совершенствование техники борьбы лежа на спине	Отработка техники бросков за ноги (за две, одну, вправо, влево, падением, без и т.п.) Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов.
18.	Совершенствование техники бросков за ноги	Отработка техники бросков через спину(два рукава, в право, влево, со стойки с колен и т.п.) Учебные схватки 3*3 мин.
19.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Отработка атакующей технике борьбы в партере. Учебные схватки 3*3 мин.
20.	Совершенствование техники бросков ногами.	Отработка защитной технике борьбы в партере. Учебные схватки 3*3 мин.
21.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Отработка ударов руками прямо и сбоку на лапах и боксерских грушах, специальные боксерские упражнения для силовых ударов руками. ОФП.
22.	Совершенствование техники бросков руками.	Отработка ударов руками и ногами по лапам и боксерским грушам, специальные упражнения для координации ударов руками и ногами. ОФП.
23.	Совершенствование техники «коронных бросков»	Отработка коронных бросков Выполнение комплекса специальных физических упражнений для бойцов.

24.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Отработка ударов руками в атаке, захватов, передвижений. Учебные схватки 3*3 мин.
25.	Совершенствование техники контр броскам	Отработка контр - атакующих приемов. Выполнение комплекса физических упражнений.
26.	Совершенствование техники контр приемам в партере	Отработка контр атакующих приемов в партере. Выполнение комплекса специальных физических упражнений для бойцов.
27.	Совершенствование техники комбинации бросков	Отработка техники комбинации бросков. Учебные схватки 3*3 мин.
28.	Совершенствование техники уходов с удержаний и болевых.	Отработка уклонов и нырков от ударов руками, совершенствования координации с помощью теннисного мяча. Выполнение комплекса физических упражнений.
29.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	Отработка техники и тактики борьбы в неудобной позиции. Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов.
30.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Совершенствование техники добивания соперника в партере. Специальные упражнения в парах. Учебные спарринги. ОФП.
31.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Отработка техники борьбы в низкой стойке. Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов.
32.	Совершенствование техники борьбы в высокой стойке.	Отработка ударов руками с гантелями и резиной, выполнение одиночных ударов по лапам с максимальной силой. ОФП.
33.	Совершенствование техники удержаний и болевых	Отработка ударов ногами с резиной и специальных упражнений для ног, выполнение одиночных ударов по лапам с максимальной силой. ОФП.
34.	Совершенствование техники «коронных бросков».	Отработка коронных бросков. Выполнение комплекса физических упражнений.
35.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Отработка ударов руками и ногами по лапам и боксерским грушам, специальные упражнения для координации ударов руками и ногами. ОФП.
36.	Совершенствование техники борьбы стоя	Отработка техники борьбы в партере, стойке. Выполнение комплекса физических упражнений. Отработка техники борьбы в партере, стойке. Учебные схватки 3*3 мин.
37.	Совершенствование техники бросков вперед.	Отработка техники болевых на руку(рычаги, узлы, ущемления). Выполнение комплекса физических упражнений.



38.	Совершенствование техники болевых на руку	Выполнение различных ударов руками на резине и с гантелями. Свободная работа на боксерских грушах с максимальной интенсивностью. ОФП.
39.	Совершенствование техники бросков назад	Выполнение различных ударов ногами на резине и с утяжелителями. Свободная работа на боксерских грушах с максимальной интенсивностью. ОФП.
40.	Совершенствование техники уходов с болевых на руку.	Отработка техники уходов с болевых на руку(рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
41.	Совершенствование техники силовых бросков	Отработка комбинации: двойка – бросок «боковой переворот» - добивание. Совершенствование комбинаций на лапах. Специальные упражнения в парах. ОФП.
42.	Совершенствование техники болевых на ноги	Отработка техники болевых на ногу(рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
43.	Совершенствование техники уходов с болевых на ноги.	Отработка техники уходов с болевых на ногу (рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
44.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Выполнение челночного бега, прыжков на покрышках. Отработка передвижения бойца в стойке в разных направлениях. Комплекс физических упражнений для бойца.
45.	Совершенствование техники удержаний	Отработка различных ударов руками по лапам и боксерским грушам. Выполнение специальных боксерских упражнений. ОФП.
46.	Совершенствование техники подсечек.	Отработка уклонов, нырков, уходов, блоков, подставок от ударов руками. Выполнения контр – приемов на атакующее действия соперника. ОФП.
47.	Совершенствование техники уходов с удержаний	Отработка различных ударов ногами по лапам и боксерским грушам. Выполнение специальных упражнений для развития мышц ног. ОФП.
48.	Совершенствование техники подхватов	Отработка уходов, блоков, подставок от ударов ногами. Выполнения контр – приемов на атакующее действия соперника. ОФП.
49.	Обучение техники комбинаций в партере.	Отработка комбинаций в партере(переходы на удержания, болевые) Учебные схватки 3*3 мин.
50.	Совершенствование техники бросков через спину	Отработка техники бросков через спину(два рукава, в право, влево, со стойки с колен и т.п.) Учебные схватки 3*3 мин.
51.	Совершенствование техники борьбы лежа на спине	Отработка ударов руками с гантелями и резиной, выполнение одиночных ударов по лапам с максимальной силой. ОФП.
52.	Совершенствование техники бросков за ноги	Отработка техники бросков за ноги (за две, одну, вправо, влево, падением, без и т.п.) Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов.
53.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Отработка ударов ногами с резиной и специальных упражнений для ног, выполнение одиночных ударов по лапам с максимальной силой. ОФП.
54.	Совершенствование техники бросков ногами	Отработка атакующей технике борьбы в партере. Учебные схватки 3*3 мин.

55.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Отработка коронных бросков. Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов.
56.	Совершенствование техники бросков руками.	Выполнение специальной круговой тренировки для развития быстроты и силы ударов руками и ногами. Упражнения для развития гибкости.
57.	Совершенствование техники «коронных бросков»	Отработка коронных приемов. Выполнение комплекса специальных физических упражнений для бойцов.
58.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Отработка различных ударов руками и ногами по лапам и боксерским грушам. Выполнение специальных боксерских упражнений. ОФП.
59.	Совершенствование техники контр броскам	Отработка различных контр – атакующих ударов руками и ногами по лапам и боксерским грушам. Выполнение специальных боксерских упражнений. ОФП.
60.	Совершенствование техники контр приемам в партере	Отработка контр - атакующих бросков. Выполнение комплекса физических упражнений.
61.	Совершенствование техники комбинации бросков	Отработка техники комбинации бросков Учебные схватки 3*3 мин.
62.	Совершенствование техники уходов с удержаний и болевых.	Отработка различных комбинаций ударов руками со спарринг партнером, выполнение специальных упражнений в парах, учебные схватки 3*3. ОФП.
63.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	Отработка различных комбинаций ударов ногами со спарринг партнером, выполнение специальных упражнений в парах, учебные схватки 3*3. ОФП.
64.	Совершенствование техники борьбы в низкой стойке.	Отработка различных комбинаций ударов руками и ногами со спарринг партнером, выполнение специальных упражнений в парах, учебные схватки 3*3. ОФП.
65.	Совершенствование техники борьбы в партере, стойке.	Выполнение различных ударов руками и ногами на резине, с гантелями и утяжелителях. Свободная работа на боксерских грушах с максимальной интенсивностью. ОФП.
66.	Совершенствование техники борьбы в высокой стойке.	Отработка ударов руками в атаке, захватов, передвижений. Учебные схватки 3*3 мин.
67.	Совершенствование техники удержаний и болевых	Отработка контр - атакующих приемов. Выполнение комплекса физических упражнений.
68.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Выполнение комплекса специальных физических упражнений для бойца.

### Учебно-тренировочный этап №3 (10-11 класс)

№	Тема занятия	Содержание темы занятия
1.	Техника безопасности на занятиях.	Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Правила АРБ.

		<p>Понятие о волевых качествах спортсмена. Возрастные группы участников соревнований. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец поединка. Продолжительность поединка. Оценка приемов и действий в поединке. Запрещенные приемы. Результаты поединка.</p> <p>Оборудование залов для занятий АРБ. Ковер для борьбы, его размеры, эксплуатация. Уход за ковром и покрывшкой. Спортивная одежда и обувь бойца, уход за ними. Основные правила АРБ, права и обязанности бойца. История правил АРБ. Основы техники и тактики ведения боя. Понятие о технике ведения боя. Основные положения бойца: стойка, партер. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Удары: руками, ногами. Передвижения бойца. Основные технические действия в поединке: удары руками, ногами, броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке; перевороты, уходы, болевые приемы - в партере.</p>
2.	Страховка и ее разновидности	<p>Самостраховка: при падении на спину, при падении на бок, падение вперед с опорой на руки, при падении на бок кувырком вперед через плечо. Падение на бок, на спину, на руки. Акробатика, подстраховка, падения на бок., спину, руки подстраховка, падения на бок., спину, руки. Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях по изучению элементов борьбы самбо. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.</p>
3.	Сдача контрольных нормативов	Выполнение комплекса физических упражнений.
4.	Совершенствование техники борьбы стоя и партере.	Изучить технику передвижения бойца при атаке и защите. Специальные упражнения в парах. Учебные спарринги.
5.	Совершенствование техники бросков вперед	Отработка удары левой и правой рукой прямо. Совершенствование ударов на лапах. Специальные упражнения в парах. Учебные спарринги. ОФП.
6.	Совершенствование техники болевых на руку.	Отработка комбинация повторные удары левой и правой руками прямо. Совершенствование ударов на лапах. Специальные упражнения в парах. Учебные спарринги. ОФП.
7.	Совершенствование техники силовых бросков.	Отработка удары левой и правой ногой сбоку. Совершенствование ударов на лапах. Специальные упражнения в парах. ОФП.
8.	Совершенствование техники болевых на ноги.	Отработка комбинации: двойка-удар ногой. Специальные упражнения в парах. Совершенствование комбинаций на лапах. Учебные спарринги. ОФП.
9.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	Отработка техники подсечек (с боку, с передней, изнутри и т.п.) Учебные схватки 3*3 мин.
10.	Совершенствование техники удержаний	Отработка техники подхватов (под одну ногу, две) Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов.
11.	Совершенствование техники подсечек.	Отработка комбинаций в партере (переходы на удержания, болевые) Учебные схватки 3*3 мин.
12.	Совершенствование техники уходов с удержаний	<p>Отработка техники болевых на руку (рычаги, узлы, ущемления), удушающих приемов (гельятин, треугольник руками). Выполнение комплекса физических упражнений.</p> <p>Отработка техники уходов с болевых на руку (рычаги, узлы, ущемления) и удушающих приемов (гельятин, треугольник руками). Учебные схватки 3*3 мин.</p>

13.	Совершенствование техники подхватов.	Отработка комбинации: двойка – удар ногой в бедро - бросок «боковой переворот». Совершенствование комбинаций на лапах. Специальные упражнения в парах. ОФП.
14.	Обучение техники комбинаций в партере.	Отработка техники добивания соперника в партере. Специальные упражнения в парах. Учебные спарринги. ОФП.
15.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Совершенствование ударов руками прямо. Отработка приемов на лапах, специальные упражнения в парах, ОФП.
16.	Совершенствование техники бросков через спину.	Отработка ударов ногами по бедру и корпусу, отработка ударов по лапам. специальные упражнения в парах. Учебные спарринги. ОФП.
17.	Совершенствование техники борьбы лежа на спине	Отработка техники бросков за ноги (за две, одну, вправо, влево, падением, без и т.п.) Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов.
18.	Совершенствование техники бросков за ноги	Отработка техники бросков через спину(два рукава, в право, влево, со стойки с колен и т.п.) Учебные схватки 3*3 мин.
19.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Отработка атакующей техники борьбы в партере. Учебные схватки 3*3 мин.
20.	Совершенствование техники бросков ногами.	Отработка защитной техники борьбы в партере. Учебные схватки 3*3 мин.
21.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Отработка ударов руками прямо и сбоку на лапах и боксерских грушах, специальные боксерские упражнения для силовых ударов руками. ОФП.
22.	Совершенствование техники бросков руками.	Отработка ударов руками и ногами по лапам и боксерским грушам, специальные упражнения для координации ударов руками и ногами. ОФП.
23.	Совершенствование техники «коронных бросков»	Отработка коронных бросков Выполнение комплекса специальных физических упражнений для бойцов.
24.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Отработка ударов руками в атаке, захватов, передвижений. Учебные схватки 3*3 мин.
25.	Совершенствование техники контр броскам	Отработка контр - атакующих приемов. Выполнение комплекса физических упражнений.
26.	Совершенствование техники контр приемам в партере	Отработка контр атакующих приемов в партере Выполнение комплекса специальных физических упражнений для бойцов.
27.	Совершенствование техники комбинации бросков	Отработка техники комбинации бросков Учебные схватки 3*3 мин.
28.	Совершенствование техники уходов с удержаний и болевых.	Отработка уклонов и нырков от ударов руками, совершенствования координации с помощью теннисного мяча. Выполнение комплекса физических упражнений.

29.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	Отработка техники и тактики борьбы в неудобной позиции. Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов.
30.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Совершенствование техники добивания соперника в партере. Специальные упражнения в парах. Учебные спарринги. ОФП.
31.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Отработка техники борьбы в низкой стойке. Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов.
32.	Совершенствование техники борьбы в высокой стойке.	Отработка ударов руками с гантелями и резиной, выполнение одиночных ударов по лапам с максимальной силой. ОФП.
33.	Совершенствование техники удержаний и болевых	Отработка ударов ногами с резиной и специальных упражнений для ног, выполнение одиночных ударов по лапам с максимальной силой. ОФП
34.	Совершенствование техники «коронных бросков».	Отработка коронных бросков. Выполнение комплекса физических упражнений.
35.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Отработка ударов руками и ногами по лапам и боксерским грушам, специальные упражнения для координации ударов руками и ногами. ОФП.
36.	Совершенствование техники борьбы стоя	Отработка техники борьбы в партере, стойке. Выполнение комплекса физических упражнений. Отработка техники борьбы в партере, стойке. Учебные схватки 3*3 мин.
37.	Совершенствование техники бросков вперед.	Отработка техники болевых на руку(рычаги, узлы, ущемления) Выполнение комплекса физических упражнений.
38.	Совершенствование техники болевых на руку	Выполнение различных ударов руками на резине и с гантелями. Свободная работа на боксерских грушах с максимальной интенсивностью. ОФП.
39.	Совершенствование техники бросков назад	Выполнение различных ударов ногами на резине и с утяжелителями. Свободная работа на боксерских грушах с максимальной интенсивностью. ОФП.
40.	Совершенствование техники уходов с болевых на руку.	Отработка техники уходов с болевых на руку(рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
41.	Совершенствование техники силовых бросков	Отработка комбинации: двойка – бросок «боковой переворот» - добивание. Совершенствование комбинаций на лапах. Специальные упражнения в парах. ОФП.
42.	Совершенствование техники болевых на ноги	Отработка техники болевых на ногу(рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
43.	Совершенствование техники уходов с болевых на ноги.	Отработка техники уходов с болевых на ногу (рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
44.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Выполнение челночного бега, прыжков на покрышках. Отработка передвижения бойца в стойке в разных направлениях. Комплекс физических упражнений для бойца.

45.	Совершенствование техники удержаний	Отработка различных ударов руками по лапам и боксерским грушам. Выполнение специальных боксерских упражнений. ОФП.
46.	Совершенствование техники подсечек.	Отработка уклонов, нырков, уходов, блоков, подставок от ударов руками. Выполнения контр – приемов на атакующее действия соперника. ОФП.
47.	Совершенствование техники уходов с удержаний	Отработка различных ударов ногами по лапам и боксерским грушам. Выполнение специальных упражнений для развития мышц ног. ОФП.
48.	Совершенствование техники подхватов	Отработка уходов, блоков, подставок от ударов ногами. Выполнения контр – приемов на атакующее действия соперника. ОФП.
49.	Обучение техники комбинаций в партере.	Отработка комбинаций в партере(переходы на удержания, болевые)Учебные схватки 3*3 мин.
50.	Совершенствование техники бросков через спину	Отработка техники бросков через спину(два рукава, в право, влево, со стойки с колен и т.п.) Учебные схватки 3*3 мин.
51.	Совершенствование техники борьбы лежа на спине	Отработка ударов руками с гантелями и резиной, выполнение одиночных ударов по лапам с максимальной силой. ОФП.
52.	Совершенствование техники бросков за ноги	Отработка техники бросков за ноги (за две, одну, вправо, влево, падением, без и т.п.) Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов.
53.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Отработка ударов ногами с резиной и специальных упражнений для ног, выполнение одиночных ударов по лапам с максимальной силой. ОФП.
54.	Совершенствование техники бросков ногами	Отработка атакующей технике борьбы в партере. Учебные схватки 3*3 мин.
55.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Отработка коронных бросков. Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов.
56.	Совершенствование техники бросков руками.	Выполнение специальной круговой тренировки для развития быстроты и силы ударов руками и ногами. Упражнения для развития гибкости.
57.	Совершенствование техники «коронных бросков»	Отработка коронных приемов. Выполнение комплекса специальных физических упражнений для бойцов.
58.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Отработка различных ударов руками и ногами по лапам и боксерским грушам. Выполнение специальных боксерских упражнений. ОФП.
59.	Совершенствование техники контр броскам	Отработка различных контр – атакующих ударов руками и ногами по лапам и боксерским грушам. Выполнение специальных боксерских упражнений. ОФП.
60.	Совершенствование техники контр приемам в партере	Отработка контр - атакующих бросков. Выполнение комплекса физических упражнений.
61.	Совершенствование техники комбинации бросков	Отработка техники комбинации бросков Учебные схватки 3*3 мин.

62.	Совершенствование техники уходов с удержаний и болевых.	Отработка различных комбинаций ударов руками со спарринг партнером, выполнение специальных упражнений в парах, учебные схватки 3*3. ОФП.
63.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	Отработка различных комбинаций ударов ногами со спарринг партнером, выполнение специальных упражнений в парах, учебные схватки 3*3. ОФП.
64.	Совершенствование техники борьбы в низкой стойке.	Отработка различных комбинаций ударов руками и ногами со спарринг партнером, выполнение специальных упражнений в парах, учебные схватки 3*3. ОФП.
65.	Совершенствование техники борьбы в партере, стойке.	Выполнение различных ударов руками и ногами на резине, с гантелями и утяжелителях. Свободная работа на боксерских грушах с максимальной интенсивностью. ОФП.
66.	Совершенствование техники борьбы в высокой стойке.	Отработка ударов руками в атаке, захватов, передвижений. Учебные схватки 3*3 мин.
67.	Совершенствование техники удержаний и болевых	Отработка контр - атакующих приемов. Выполнение комплекса физических упражнений.
68.	Совершенствование техники борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Выполнение комплекса специальных физических упражнений для бойца.

#### **Учебно-тренировочная группа №1 (5-7 класс сборники)**

№	Тема занятия	Содержание темы занятия
1	Совершенствование ударной техники руками и ногами	Отработка различных ударов руками и ногами по лапам и боксерским грушам. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку, а также индивидуальные задания по развитию физических качеств. Учебные схватки по заданию, свободная работу в партере и стойке, соревновательные схватки. Работа над техническими действиями в стойке, контрприемами в стойке. Работа над комбинациями в стойке
2	Совершенствование бросковой техники со стойки	Отработка различных бросков вперед и назад. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку, а также индивидуальные задания по развитию физических качеств. Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки. Работа над техническими действиями в стойке, контрприемами в стойке. Работа над комбинациями в стойке.
3	Совершенствование действий в положении – партер (отработка болевых и удушающих приемов)	Отработка болевых приемов на руку и ногу, а также удушающие приемы со спины, спереди и с боку. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку, а также индивидуальные задания по развитию физических качеств. Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере, соревновательные схватки. Работа над техническими действиями в партере, контрприемами в партере. Работа над комбинациями в партере.
4	Совершенствование скоростных ударов руками и ногами	Отработка ударов руками и ногами с резиной, гантелями и утяжелителями, работа на снарядах с максимальной интенсивностью. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку, а также индивидуальные задания по развитию физических качеств. Учебные схватки по заданию, свободная работа в стойке, соревновательные схватки. Работа над техническими действиями в стойке, Работа над комбинациями в стойке.
5	Совершенствование	Отработка ударов руками и ногами на снарядах с максимальной

	силовых ударов руками и ногами	силой. Выполнение специальных упражнений для укрепления ударных групп мышц. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку, а также индивидуальные задания по развитию физических качеств. Учебные схватки по заданию, свободная работа в стойке, соревновательные схватки. Работа над техническими действиями в стойке. Работа над комбинациями в стойке.
6	Совершенствование атакующих действий бойца	Отработка различных тактик атаки для нанесения точного, быстрого и сильного удара рукой или ногой по сопернику. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку, а также индивидуальные задания по развитию физических качеств. Учебные схватки по заданию, свободная работа в партере и стойке, соревновательные схватки. Работа над техническими действиями в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
7	Совершенствование защитных действий бойца	Отработка защитных действий бойца, контр – приемов. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку, а также индивидуальные задания по развитию физических качеств. Учебные схватки по заданию, свободная работа в партере и стойке, соревновательные схватки. Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
8	Совершенствование координационных действий	Отработка уклонов, нырков, блоков, подставок, отбиваний, уходов от ударов соперника руками и ногами. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку, а также индивидуальные задания по развитию физических качеств. Учебные схватки по заданию, свободная работа в стойке, соревновательные схватки. Работа над техническими действиями в стойке, контрприемами в стойке. Работа над комбинациями в стойке.
9	Развитие специальной выносливости с помощью физических упражнений	Выполнение различных физических упражнений для развития всех групп мышц. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.

#### **Учебно-тренировочная группа №2 (10-11 класс сборники)**

№	Тема занятия	Содержание темы занятия
1	Совершенствование ударной техники руками и ногами	Отработка различных ударов руками и ногами по лапам и боксерским грушам. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку, а также индивидуальные задания по развитию физических качеств. Учебные схватки по заданию, свободная работу в партере и стойке, соревновательные схватки. Работа над техническими действиями в стойке, контрприемами в стойке. Работа над комбинациями в стойке
2	Совершенствование бросковой техник со стойки	Отработка различных бросков вперед и назад. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку, а также индивидуальные задания по развитию физических качеств. Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки. Работа над техническими действиями в стойке, контрприемами в стойке. Работа над комбинациями в стойке.
3	Совершенствование действий в положении – партер (отработка болевых и удушающих приемов)	Отработка болевых приемов на руку и ногу, а также удушающие приемы со спины, спереди и с боку. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку, а также индивидуальные задания по развитию физических качеств. Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере, соревновательные схватки. Работа над техническими действиями в партере,



		контрприемами в партере. Работа над комбинациями в партере.
4	Совершенствование скоростных ударов руками и ногами	Отработка ударов руками и ногами с резиной, гантелями и утяжелителями, работа на снарядах с максимальной интенсивностью. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку, а также индивидуальные задания по развитию физических качеств. Учебные схватки по заданию, свободная работа в стойке, соревновательные схватки. Работа над техническими действиями в стойке, Работа над комбинациями в стойке.
5	Совершенствование силовых ударов руками и ногами	Отработка ударов руками и ногами на снарядах с максимальной силой. Выполнение специальных упражнений для укрепления ударных групп мышц. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку, а также индивидуальные задания по развитию физических качеств. Учебные схватки по заданию, свободная работа в стойке, соревновательные схватки. Работа над техническими действиями в стойке. Работа над комбинациями в стойке.
6	Совершенствование атакующих действий бойца	Отработка различных тактик атаки для нанесения точного, быстрого и сильного удара рукой или ногой по сопернику. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку, а также индивидуальные задания по развитию физических качеств. Учебные схватки по заданию, свободная работа в партере и стойке, соревновательные схватки. Работа над техническими действиями в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
7	Совершенствование защитных действий бойца	Отработка защитных действий бойца, контр – приемов. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку, а также индивидуальные задания по развитию физических качеств. Учебные схватки по заданию, свободная работа в партере и стойке, соревновательные схватки. Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
8	Совершенствование координационных действий	Отработка уклонов, нырков, блоков, подставок, отбиваний, уходов от ударов соперника руками и ногами. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку, а также индивидуальные задания по развитию физических качеств. Учебные схватки по заданию, свободная работа в стойке, соревновательные схватки. Работа над техническими действиями в стойке, контрприемами в стойке. Работа над комбинациями в стойке.
9	Развитие специальной выносливости с помощью физических упражнений	Выполнение различных физических упражнений для развития всех групп мышц. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.

#### 4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

<b>Концептуальные позиции преподавания.</b>	<p>Преподавателю необходимо накапливать данные о физической подготовленности занимающихся, чтобы своевременно вносить коррекцию в контрольные нормативы в зависимости от веса, возраста и квалификации обучающихся.</p> <p>Занятия борьбой требуют обеспечения систематического врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья воспитанников, ростом их физической и специальной подготовленности, эффективностью учебно-тренировочного и воспитательного процесса. У воспитанников необходимо воспитывать чувство коллективизма, дисциплинированность и организованность, уважение к окружающим.</p>
---	---

	<p>Необходимыми условиями успешной учебно-воспитательной работы являются: своевременное начало занятий, четкая организация, систематический контроль, требовательное отношение к выполнению правил поведения и внутреннего распорядка. Важными воспитывающими факторами являются: личный пример преподавателя, история борьбы, биографии выдающихся спортсменов и тренеров, достижения борцов нашей страны на международной арене.</p> <p>Большое значение для физического развития и повышения мастерства воспитанников имеют самостоятельные занятия, включающие в себя: утреннюю гимнастику, беговую тренировку, плавание, игры на свежем воздухе.</p> <p>Решающую основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка. Поэтому программа тесно связана с учебной программой по «Физической культуре».</p> <p>Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общий и специальный. Под общей подготовкой понимается процесс, направленный на высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Под специальной подготовкой понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.</p> <p>На первом году обучения вырабатываются знания по технике самбо. Обучение самбо начинается с изучения страховки и самостраховки.</p> <p>На втором году обучения обращается внимание на выработку умений применять технику борьбы, происходит обобщенное знакомство с тактической и технической подготовкой. В процесс совершенствования техники и тактики борьбы в стойке необходимо решать последовательно следующие задачи: разучивание приема на месте и в движении без сопротивления; отработка приема на месте и в движении с сопротивлением партнера после начала приема.</p> <p>На третьем -четвертом году происходит оттачивание техники. Роль преподавателя сводится к оказанию помощи в правильной тактике борьбы. Задача преподавателя состоит в том, чтобы научить обучающихся правильно планировать тренировочные нагрузки в недельных циклах тренировки, вести дневник с заданиями на неделю и показателями самоконтроля.</p> <p>В последующие годы происходит формирование навыков ведения борьбы, предполагаются выступления на спортивных соревнованиях различного уровня.</p>			
Основные методы работы	Наглядные методы (Демонстрация. Видеометод- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований по виду спорта). Словесные методы (Рассказ. Объяснение. Личный пример. Поощрение. Требование). Практические методы (Тренировка движений. Метод физического упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод.).			
Контроль и оценка знаний, умений и навыков обучающихся	В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля: - <b>предварительный контроль</b> осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке; - <b>текущий контроль</b> (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения; - <b>промежуточный контроль</b> проводится один раз в полугодие в форме определения уровня и объема освоенных навыков; - <b>итоговая аттестация</b> , проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения тестирования по общей физической подготовке, по определению уровня освоенных навыков, а также устный опрос теоретических знаний.			
	Контрольные упражнения	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
	Варианты самостраховки.	мягкое приземление, правильная амортизация руками.	падение с касанием головой.	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.

	Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений.	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
	Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов, удержаний).	Демонстрация без ошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием.
<b>Средства обучения и техническое оснащение занятий</b>	спортивный зал, экипировка, ИКТ-оборудование, спортивный инвентарь (шведская стенка, резина, набивные мячи, скакалки, перекладины, комплекс тренажеров, канат, таблицы поз и позиций по самбо, манекен, боксерская груша).			

## 5.Список литературы

### (основная)

- Кадочников А. А. и др. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов РБ. Учебное пособие. – Краснодар, 2000.
- Кадочников А. А. и др. Философские, исторические и биомеханические аспекты рукопашного боя. Учебное пособие. – Краснодар, 2000.

### (дополнительная)

- Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.
- Брокгауз Ф. А, Ефрон И. А. Энциклопедический словарь. – СПб. 1893.
- Булочко К. Т. Физическая подготовка разведчика. – М.: Воениздат, 1945.
- Булочко К. Т., Добровольский В. К., Пуни А. Ц. Фехтование и рукопашный бой. – М.: Физкультура и спорт, 1939.
- Булочко К. Т. Обучение юношей рукопашному бою. – М., 1945.
- Волков В. П. Курс самозащиты без оружия «Самбо». – М.: НКВД, 1940.
- Зациорский В. М., Аруин А. С., Селуянов В. Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
- Калочев Г. А. Штыковой бой (по иностранным источникам). – М.: Наркомвоенкор, 1927.
- Кадочников А. А. и др. Рукопашный бой. – М.: МО СССР, 1991.
- Кадочников А. А. и др. Строительная механика и прочность элементов конструкции. Руководство к лабораторным работам. – М.: МО СССР, 1991.
- Леонов В. Н. Готовься к подвигу. – М.: ДОСААФ, 1985.
- Наставление по подготовке к рукопашному бою РККА (НПРБ-38). – М.: Воен. изд-во, 1938.
- Наставление по физической подготовке в СА и ВМФ (НФП-87). – М.: Военное издательство, 1987.
- Наставление по физической подготовке ВС СССР (НФП-66). – М.: Военное издательство, 1966.
- Ознобишин Н. Н. Искусство рукопашного боя. – М.: НКВД, 1930.
- Ригт Р. Б. Боевая подготовка войск. – М.: Иностран. литература, 1956.
- Руководство по подготовке к рукопашному бою в Красной Армии (РПРБ-41). – М.: Военное издательство, 1941.
- Рукопашный бой: Учебник/Гл. редактор Ю. И. Блажко. Л.: ВиФК, 1990.
- Рукопашный бой. Правила соревнований. – Москва. Физкультура и спорт, 1999.
- Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. – Москва. РГАФК, 1996.