

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«САМБО И СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»  
для 5-11 класса  
на 2025/2026 учебный год  
Срок реализации программы 7 лет

Составитель программы:  
педагог дополнительного образования (руководитель дисциплины) Манцуров О.А.

Оренбург, 2025

**1. Пояснительная записка**

Направленность дополнительной образовательной программы	Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности. Общеразвивающая программа
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы	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.: - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" - 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) - 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" - СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.
Цель и задачи дополнительной образовательной программы	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><b>Цель программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно-оздоровительные занятия с элементами единоборств, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом</li> </ul> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям спортом;</li> <li>- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;</li> <li>- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств занимающихся, повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и закаливание организма;</li> <li>- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта, формирование двигательных умений и навыков.</li> <li>- воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремлённости.</li> <li>- создание условий для наиболее полной самореализации личности.</li> </ul>
Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих	Программа по самбо подготовлена на основе примерной программы спортивной подготовки самбо, дзюдо, универсального боя, ДЮСШ, СДЮШОР. Адаптирована для условий Оренбургского президентского кадетского училища.
связи с предметами учебного плана	Содержание программы связано с уроками физической культуры
Возраст детей	11-18 лет
Сроки, продолжительность реализации программы	Срок реализации программы – 7 лет. Программа построена по модулям: 1)5 класс, 2) 6,7 класс; 3) 8,9 класс; 4) 10,11 класс. Каждый модуль (за исключением 5 класса) реализуется 2 года с повторением тематики занятий на более сложном уровне.
Этапы реализации дополнительной образовательной программы	<p><b>Учебно-тренировочный этап №1 (5 класс).</b> Задача - привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На спортивную секцию зачисляются воспитанники, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта самбо и других видов единоборств.</p> <p><b>Учебно-тренировочный этап №2(6-7 класс).</b> Задача - тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этом этапе 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 №3 (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 №4 (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><b>Учебно-тренировочная группа №1(5-7 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> <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	<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.
Режим занятий	4 часа в неделю (по два часа два раза в неделю)
Ожидаемые результаты и способы их проверки	<p>В результате изучения темы обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-технику приемов борьбы;</li> <li>-основные правила соревнования по борьбе самбо, дзюдо, универсальному бою, смешанному боевому единоборству ММА;</li> <li>-методику судейства.</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять технические приемы и тактические действия в ходе борьбы;</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> <p>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 направ-</p>

	<p>лленности;</p> <p>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;</p> <p>овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных 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> <p>развитие понимания того, что физическая культура, является частью общей культуры, способствующая развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</p> <p>развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, понимания физической культуры, как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.</p> <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 дополнительной образовательной программы	<p>Соревнования.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p>

## 2.Учебно-тематический план Учебно-тренировочный этап №1(5 класс).

№	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор.	практ.
1.	Техника безопасности на занятиях по борьбе самбо.	2	2	-
2.	Страховка и ее разновидности	2		2
3.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2
4.	Обучение передвижению в стойке	2	-	2
5.	Обучение техники бросков вперед	2	-	2
6.	Обучение техники болевых на руку.	2	-	2
7.	Обучение техники силовых бросков.	2	-	2
8.	Обучение техники болевых на ноги.	2	-	2
9.	Обучение техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	2	-	2
10.	Обучение техники удержаний	2	-	2
11.	Обучение техники подсечек.	2	-	2
12.	Обучение техники уходов с удержаний	2	-	2
13.	Обучение техники подхватов.	2	-	2
14.	Обучение техники комбинаций в партере.	2	-	2
15.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	2	-	2
16.	Обучение техники бросков через спину.	2	-	2
17.	Обучение техники борьбы лежа на спине	2	-	2
18.	Обучение техники бросков за ноги	2	-	2
19.	Обучение атакующей техники борьбы в партере.	2	-	2
20.	Обучение техники бросков ногами.	2	-	2
21.	Обучение техники пассивной борьбы в партере.	2	-	2

22.	Обучение техники бросков руками.	2	-	2
23.	Обучение техники «коронных бросков»	2	-	2
24.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	2	-	2
25.	Обучение техники контр броскам	2	-	2
26.	Обучение техники контр приемам в партере	2	-	2
27.	Обучение техники комбинации бросков	2	-	2
28.	Обучение техники уходов с удержаний и болевых.	2	-	2
29.	Обучение техники борьбы в неудобной позиции.	2	-	2
30.	Обучение техники борьбы в партере, стойке.	2	-	2
31.	Обучение техники борьбы в низкой стойке.	2	-	2
32.	Обучение техники борьбы в высокой стойке.	2	-	2
33.	Обучение техники удержаний и болевых	2	-	2
34.	Совершенствование техники «коронных бросков».	2	-	2
35.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	2	-	2
36.	Обучение техники борьбы стоя	2		2
37.	Совершенствование техники бросков вперед.	2	-	2
38.	Совершенствование техники болевых на руку	2	-	2
39.	Совершенствование техники бросков назад	2	-	2
40.	Совершенствование техники уходов с болевых на руку.	2	-	2
41.	Совершенствование техники силовых бросков	2	-	2
42.	Совершенствование техники болевых на ноги	2	-	2
43.	Совершенствование техники уходов с болевых на ноги.	2	-	2
44.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	2	-	2
45.	Совершенствование техники удержаний	2	-	2
46.	Совершенствование техники подсечек.	2	-	2
47.	Совершенствование техники уходов с удержаний	2	-	2
48.	Совершенствование техники подхватов	2	-	2
49.	Обучение техники комбинаций в партере.	2	-	2
50.	Совершенствование техники бросков через спину	2	-	2
51.	Совершенствование техники борьбы лежа на спине	2	-	2
52.	Совершенствование техники бросков за ноги	2	-	2
53.	Совершенствование атакующей техники борьбы в партере.	2	-	2
54.	Совершенствование техники бросков ногами	2	-	2
55.	Совершенствование техники пассивной борьбы в партере.	2	-	2
56.	Совершенствование техники бросков руками.	2	-	2
57.	Совершенствование техники «коронных бросков»	2	-	2
58.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	2	-	2
59.	Совершенствование техники контр броскам	2	-	2
60.	Обучение техники контр приемам в партере	2	-	2
61.	Совершенствование техники комбинации бросков	2	-	2
62.	Совершенствование техники уходов с удержаний и болевых.	2	-	2
63.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	2	-	2
64.	Совершенствование техники борьбы в низкой стойке.	2	-	2
65.	Совершенствование техники борьбы в партере, стойке.	2	-	2
66.	Совершенствование техники борьбы в высокой стойке.	2	-	2
67.	Совершенствование техники удержаний и болевых	2	-	2
68.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2
<b>Итого</b>		136	2	134

#### Учебно-тренировочный этап №2(6-7 класс).

№	Тема занятия	Кол-во	Из них
---	--------------	--------	--------

		<b>часов</b>	Теор.	практ.
1.	Техника безопасности на занятиях по борьбе самбо.	2	2	-
2.	Страховка и ее разновидности	2		2
3.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2
4.	Совершенствование техники борьбы стоя и партере.	2	-	2
5.	Совершенствование техники бросков вперед	2	-	2
6.	Совершенствование техники болевых на руку.	2	-	2
7.	Совершенствование техники силовых бросков.	2	-	2
8.	Совершенствование техники болевых на ноги.	2	-	2
9.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	2	-	2
10.	Совершенствование техники удержаний	2	-	2
11.	Совершенствование техники подсечек.	2	-	2
12.	Совершенствование техники уходов с удержаний	2	-	2
13.	Совершенствование техники подхватов.	2	-	2
14.	Обучение техники комбинаций в партере.	2	-	2
15.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	2	-	2
16.	Совершенствование техники бросков через спину.	2	-	2
17.	Совершенствование техники борьбы лежа на спине	2	-	2
18.	Совершенствование техники бросков за ноги	2	-	2
19.	Совершенствование атакующей техники борьбы в партере.	2	-	2
20.	Совершенствование техники бросков ногами.	2	-	2
21.	Совершенствование техники пассивной борьбы в партере.	2	-	2
22.	Совершенствование техники бросков руками.	2	-	2
23.	Совершенствование техники «коронных бросков»	2	-	2
24.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	2	-	2
25.	Совершенствование техники контр броскам	2	-	2
26.	Совершенствование техники контр приемам в партере	2	-	2
27.	Совершенствование техники комбинации бросков	2	-	2
28.	Совершенствование техники уходов с удержаний и болевых.	2	-	2
29.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	2	-	2
30.	Совершенствование техники борьбы в партере, стойке.	2	-	2
31.	Совершенствование техники борьбы в низкой стойке.	2	-	2
32.	Совершенствование техники борьбы в высокой стойке.	2	-	2
33.	Совершенствование техники удержаний и болевых	2	-	2
34.	Совершенствование техники «коронных бросков».	2	-	2
35.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	2	-	2
36.	Совершенствование техники борьбы стоя	2		2
37.	Совершенствование техники бросков вперед.	2	-	2
38.	Совершенствование техники болевых на руку	2	-	2
39.	Совершенствование техники бросков назад	2	-	2
40.	Совершенствование техники уходов с болевых на руку.	2	-	2
41.	Совершенствование техники силовых бросков	2	-	2
42.	Совершенствование техники болевых на ноги	2	-	2
43.	Совершенствование техники уходов с болевых на ноги.	2	-	2
44.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	2	-	2
45.	Совершенствование техники удержаний	2	-	2
46.	Совершенствование техники подсечек.	2	-	2
47.	Совершенствование техники уходов с удержаний	2	-	2
48.	Совершенствование техники подхватов	2	-	2

49.	Обучение техники комбинаций в партере.	2	-	2
50.	Совершенствование техники бросков через спину	2	-	2
51.	Совершенствование техники борьбы лежа на спине	2	-	2
52.	Совершенствование техники бросков за ноги	2	-	2
53.	Совершенствование атакующей техники борьбы в партере.	2	-	2
54.	Совершенствование техники бросков ногами	2	-	2
55.	Совершенствование техники пассивной борьбы в партере.	2	-	2
56.	Совершенствование техники бросков руками.	2	-	2
57.	Совершенствование техники «коронных бросков»	2	-	2
58.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	2	-	2
59.	Совершенствование техники контрольных нормативов	2	-	2
60.	Совершенствование техники контрольных нормативов в партере	2	-	2
61.	Совершенствование техники комбинации бросков	2	-	2
62.	Совершенствование техники уходов с удержаний и болевых.	2	-	2
63.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	2	-	2
64.	Совершенствование техники борьбы в низкой стойке.	2	-	2
65.	Совершенствование техники борьбы в партере, стойке.	2	-	2
66.	Совершенствование техники борьбы в высокой стойке.	2	-	2
67.	Совершенствование техники удержаний и болевых	2	-	2
68.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2
<b>Итого</b>		136	2	134

#### **Учебно-тренировочный этап №3(8-9 класс).**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор.	практ.
1.	Техника безопасности на занятиях по борьбе самбо.	2	2	-
2.	Страховка и ее разновидности	2		2
3.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2
4.	Совершенствование техники борьбы стоя и партере.	2	-	2
5.	Совершенствование техники бросков вперед	2	-	2
6.	Совершенствование техники болевых на руку.	2	-	2
7.	Совершенствование техники силовых бросков.	2	-	2
8.	Совершенствование техники болевых на ноги.	2	-	2
9.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	2	-	2
10.	Совершенствование техники удержаний	2	-	2
11.	Совершенствование техники подсечек.	2	-	2
12.	Совершенствование техники уходов с удержаний	2	-	2
13.	Совершенствование техники подхватов.	2	-	2
14.	Обучение техники комбинаций в партере.	2	-	2
15.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2	-	2
16.	Совершенствование техники бросков через спину.	2	-	2
17.	Совершенствование техники борьбы лежа на спине	2	-	2
18.	Совершенствование техники бросков за ноги	2	-	2
19.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2	-	2
20.	Совершенствование техники бросков ногами.	2	-	2
21.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2	-	2
22.	Совершенствование техники бросков руками.	2	-	2
23.	Совершенствование техники «коронных бросков»	2	-	2
24.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2	-	2

25.	Совершенствование техники контр броскам	2	-	2
26.	Совершенствование техники контр приемам в партере	2	-	2
27.	Совершенствование техники комбинации бросков	2	-	2
28.	Совершенствование техники уходов с удержаний и болевых.	2	-	2
29.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	2	-	2
30.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2	-	2
31.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2	-	2
32.	Совершенствование техники борьбы в высокой стойке.	2	-	2
33.	Совершенствование техники удержаний и болевых	2	-	2
34.	Совершенствование техники «коронных бросков».	2	-	2
35.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2	-	2
36.	Совершенствование техники борьбы стоя	2		2
37.	Совершенствование техники бросков вперед.	2	-	2
38.	Совершенствование техники болевых на руку	2	-	2
39.	Совершенствование техники бросков назад	2	-	2
40.	Совершенствование техники уходов с болевых на руку.	2	-	2
41.	Совершенствование техники силовых бросков	2	-	2
42.	Совершенствование техники болевых на ноги	2	-	2
43.	Совершенствование техники уходов с болевых на ноги.	2	-	2
44.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2	-	2
45.	Совершенствование техники удержаний	2	-	2
46.	Совершенствование техники подсечек.	2	-	2
47.	Совершенствование техники уходов с удержаний	2	-	2
48.	Совершенствование техники подхватов	2	-	2
49.	Обучение техники комбинаций в партере.	2	-	2
50.	Совершенствование техники бросков через спину	2	-	2
51.	Совершенствование техники борьбы лежа на спине	2	-	2
52.	Совершенствование техники бросков за ноги	2	-	2
53.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2	-	2
54.	Совершенствование техники бросков ногами	2	-	2
55.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2	-	2
56.	Совершенствование техники бросков руками.	2	-	2
57.	Совершенствование техники «коронных бросков»	2	-	2
58.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2	-	2
59.	Совершенствование техники контр броскам	2	-	2
60.	Совершенствование техники контр приемам в партере	2	-	2
61.	Совершенствование техники комбинации бросков	2	-	2
62.	Совершенствование техники уходов с удержаний и болевых.	2	-	2
63.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	2	-	2
64.	Совершенствование техники борьбы в низкой стойке.	2	-	2
65.	Совершенствование техники борьбы в партере, стойке.	2	-	2
66.	Совершенствование техники борьбы в высокой стойке.	2	-	2
67.	Совершенствование техники удержаний и болевых	2	-	2
68.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2	-	2
<b>Итого</b>		136	2	134

**Учебно-тренировочный этап №4(10-11 класс).**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор.	практ.
1.	Техника безопасности на занятиях по борьбе самбо.	2	2	-
2.	Страховка и ее разновидности	2		2
3.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2
4.	Совершенствование техники борьбы стоя и партере.	2	-	2
5.	Совершенствование техники бросков вперед	2	-	2
6.	Совершенствование техники болевых на руку.	2	-	2
7.	Совершенствование техники силовых бросков.	2	-	2
8.	Совершенствование техники болевых на ноги.	2	-	2
9.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	2	-	2
10.	Совершенствование техники удержаний	2	-	2
11.	Совершенствование техники подсечек.	2	-	2
12.	Совершенствование техники уходов с удержаний	2	-	2
13.	Совершенствование техники подхватов.	2	-	2
14.	Обучение техники комбинаций в партере.	2	-	2
15.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2	-	2
16.	Совершенствование техники бросков через спину.	2	-	2
17.	Совершенствование техники борьбы лежа на спине	2	-	2
18.	Совершенствование техники бросков за ноги	2	-	2
19.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2	-	2
20.	Совершенствование техники бросков ногами.	2	-	2
21.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2	-	2
22.	Совершенствование техники бросков руками.	2	-	2
23.	Совершенствование техники «коронных бросков»	2	-	2
24.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2	-	2
25.	Совершенствование техники контр броскам	2	-	2
26.	Совершенствование техники контр приемам в партере	2	-	2
27.	Совершенствование техники комбинации бросков	2	-	2
28.	Совершенствование техники уходов с удержаний и болевых.	2	-	2
29.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	2	-	2
30.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2	-	2
31.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2	-	2
32.	Совершенствование техники борьбы в высокой стойке.	2	-	2
33.	Совершенствование техники удержаний и болевых	2	-	2
34.	Совершенствование техники «коронных бросков».	2	-	2
35.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2	-	2
36.	Совершенствование техники борьбы стоя	2		2
37.	Совершенствование техники бросков вперед.	2	-	2
38.	Совершенствование техники болевых на руку	2	-	2
39.	Совершенствование техники бросков назад	2	-	2
40.	Совершенствование техники уходов с болевых на руку.	2	-	2
41.	Совершенствование техники силовых бросков	2	-	2
42.	Совершенствование техники болевых на ноги	2	-	2
43.	Совершенствование техники уходов с болевых на ноги.	2	-	2
44.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2	-	2

45.	Совершенствование техники удержаний	2	-	2
46.	Совершенствование техники подсечек.	2	-	2
47.	Совершенствование техники уходов с удержаний	2	-	2
48.	Совершенствование техники подхватов	2	-	2
49.	Обучение техники комбинаций в партере.	2	-	2
50.	Совершенствование техники бросков через спину	2	-	2
51.	Совершенствование техники борьбы лежа на спине	2	-	2
52.	Совершенствование техники бросков за ноги	2	-	2
53.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2	-	2
54.	Совершенствование техники бросков ногами	2	-	2
55.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2	-	2
56.	Совершенствование техники бросков руками.	2	-	2
57.	Совершенствование техники «коронных бросков»	2	-	2
58.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2	-	2
59.	Совершенствование техники контр броскам	2	-	2
60.	Совершенствование техники контр приемам в партере	2	-	2
61.	Совершенствование техники комбинации бросков	2	-	2
62.	Совершенствование техники уходов с удержаний и болевых.	2	-	2
63.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	2	-	2
64.	Совершенствование техники борьбы в низкой стойке.	2	-	2
65.	Совершенствование техники борьбы в партере, стойке.	2	-	2
66.	Совершенствование техники борьбы в высокой стойке.	2	-	2
67.	Совершенствование техники удержаний и болевых	2	-	2
68.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	2	-	2
<b>Итого</b>		136	2	134

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

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор.	практ.
1.	Броски через спину и удержания	8	2	6
2.	Подхваты и болевые на ноги	8		8
3.	Зацепы и болевые на руки	8		8
4.	Броски за ноги и удержания	8		8
5.	Силовые броски и болевые на ноги	8		8
6.	Обратная спина, броски за рукава и болевые на руки	8		8
7.	Бросок через бедро, задняя подножка и удержания	8		8
8.	Передние подножки и болевые на ноги	8		8
9.	Подсады и болевые на руки	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.	Броски через грудь и удержания	8	2	6
2.	Обвив, ножницы и болевые на руки	8		8
3.	Броски упором стопы в живот и удержания	8		8
4.	Голень и болевые на ноги	8		8
5.	Коряга, бычок, обратка с колен и болевые на руки	8		8
6.	Подсечки и удержания	8		8
7.	Броски через спину и болевые на ноги	8		8

8.	Зацепы и болевые на руки	8		8
9.	Броски за ноги и удержания	4		4
	<b>Итого</b>	136	2	134

### 3. Содержание дополнительной образовательной программы Учебно-тренировочный этап «1(5 класс)».

Тема №	Тема занятия	Содержание темы занятия
1	Техника безопасности на занятиях по борьбе самбо.	<p>Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Правила борьбы самбо. Понятие о волевых качествах спортсмена. Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток.</p> <p>Оборудование залов для занятий борьбой самбо. Ковер для борьбы, его размеры, эксплуатация. Уход за ковром и покрышкой. Спортивная одежда и обувь борца самбиста, уход за ними. Основные правила борьбы самбо, права и обязанности самбистов. История правил борьбы самбо. Основы техники и тактики борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы. Основные положения борца: стойка, партер. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке; перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы - в партере.</p>
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 физический упражнений.
4	Обучение передвижению в стойке	Обучение правильному передвижению по борцовкому ковру, выведение из равновесия соперника
5	Обучение техники бросков вперед	Отработка приемов вперед (передняя подножка, броски через спину, подхваты, броски со стойки, с падением, с различными захватами и т.п.). Учебные схватки 3*3 мин.
6	Обучение техники болевых на руку.	Отработка техники болевых на руку(рычаги, узлы, ущемления) Выполнение комплекса физический упражнений. Отработка техники уходов с болевых на руку(рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
7	Обучение техники силовых	Отработка техники силовых бросков (мельница, боковой

	бросков.	переворот, проходы в ноги т.п.) Выполнение комплекса физический упражнений
8	Обучение техники болевых на ноги.	Отработка техники болевых на ногу(рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин. Отработка техники уходов с болевых на ногу (рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
9	Обучение техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	Отработка захватов, передвижений, стоек, блокирующими захватам, стойкам. Учебные схватки 3*3 мин.
10	Обучение техники удержаний	Отработка удержаний в партере(сверху, с боку поперек и т.п.) Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
11	Обучение техники подсечек.	Отработка техники подсечек(с боку, с передней, изнутри и т.п.)Учебные схватки 3*3 мин.
12	Обучение техники уходов с удержаний	Отработка уходов удержаний в партере(сверху, с боку поперек и т.п.) Выполнение комплекса физический упражнений
13	Обучение техники подхватов.	Отработка техники подхватов (под одну ногу, две)Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
14	Обучение техники комбинаций в партере.	Отработка комбинаций в партере(переходы на удержания, болевые)Учебные схватки 3*3 мин.
15	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	Отработка захватов, передвижений, стоек, блокирующими захватам, стойкам. Учебные схватки 3*3 мин.
16	Обучение 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.
17	Обучение техники борьбы лежа на спине	Отработка техники борьбы лежа на спине Выполнение комплекса физический упражнений
18	Обучение техники бросков за ноги	Отработка техники бросков за ноги (за две, одну, вправо, влево, падением, без и т.п.) Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
19	Обучение атакующей техники борьбы в партере.	Отработка атакующей технике борьбы в партере. Учебные схватки 3*3 мин.
20	Обучение техники бросков ногами.	Отработка техники бросков ногами(зацепы, обвив и т.п.) Выполнение комплекса физический упражнений
21	Обучение техники пассивной борьбы в партере.	Отработка технике пассивной борьбы в партере. Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
22	Обучение техники бросков руками.	Отработка техники бросков руками(скручивания, выведения из равновесия, завал и т.п. )Учебные схватки 3*3 мин.
23	Обучение техники «коронных бросков»	Отработка коронных бросков Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
24	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	Отработка захватов, передвижений, стоек, блокирующими захватам, стойкам. Учебные схватки 3*3 мин.
25	Обучение техники контр броскам	Отработка контр атакующих бросков.Выполнение комплекса физический упражнений
26	Обучение техники контр приемам в партере	Отработка контр атакующих приемов в партере Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
27	Обучение техники комбинации бросков	Отработка техники комбинации бросков Учебные схватки 3*3 мин.
28	Обучение техники уходов с удержаний и болевых.	Отработка техники уходов с болевых на руку, на ногу(рычаги, узлы, ущемления), удержаний. Выполнение комплекса физический упражнений
29	Обучение техники борьбы	Отработка техники и тактики борьбы в неудобной позиции.

	в неудобной позиции.	Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов
30	Обучение техники борьбы в партере, стойке.	Отработка техники борьбы в партере, стойке. Учебные схватки 3*3 мин.
31	Обучение техники борьбы в низкой стойке.	Отработка техники борьбы в низкой стойке. Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов
32	Обучение техники борьбы в высокой стойке.	Отработка техники и тактики борьбы в высокой стойке Учебные схватки 3*3 мин.
33	Обучение техники удержаний и болевых	Отработка техники уходов с болевых на руку, на ногу(рычаги, узлы, ущемления), удержаний. Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов
34	Совершенствование техники «коронных бросков».	Отработка коронных бросков Выполнение комплекса физических упражнений
35	Совершенствование техники борьбы за захват, обороно-няющимся позициям.	Отработка захватов, передвижений, стоек, блокирующими захватами, стойкам. Учебные схватки 3*3 мин.
36	Обучение 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 борьбы в стойке Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов
38	Совершенствование техники болевых на руку	Отработка приемов вперед (передняя подножка, броски через спину, подхваты, броски со стойки, с падением, с различными захватами и т.п.). Учебные схватки 3*3 мин.
39	Совершенствование техники бросков назад	Отработка техники болевых на руку(рычаги, узлы, ущемления) Выполнение комплекса физических упражнений.
40	Совершенствование техники уходов с болевых на руку.	Отработка приемов назад (задняя подножка, броски зацепы, выхваты за ноги и т.п. броски со стойки, с падением, с различными захватами и т.п.). Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов.
41	Совершенствование техники силовых бросков	Отработка техники уходов с болевых на руку(рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
42	Совершенствование техники болевых на ноги	Отработка техники силовых бросков (мельница, боковой переворот, проходы в ноги т.п.) Выполнение комплекса физических упражнений
43	Совершенствование техники уходов с болевых на ноги.	Отработка техники болевых на ногу(рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
44	Совершенствование техники борьбы за захват, обороно-няющимся позициям.	Отработка техники уходов с болевых на ногу (рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
45	Совершенствование техники удержаний	Отработка захватов, передвижений, стоек, блокирующими захватами, стойкам. Учебные схватки 3*3 мин.
46	Совершенствование техники подсечек.	Отработка удержаний в партере(сверху, с боку поперек и т.п.) Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов
47	Совершенствование техники уходов с удержаний	Отработка техники подсечек(с боку, с передней, изнутри и т.п.)Учебные схватки 3*3 мин.
48	Совершенствование техники подхватов	Отработка уходов удержаний в партере(сверху, с боку поперек и т.п.) Выполнение комплекса физических упражнений
49	Обучение техники комбинаций в партере.	Отработка техники подхватов (под одну ногу, две)Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов
50	Совершенствование техни-	Отработка комбинаций в партере(переходы на удержания,

	ки бросков через спину	болевые)Учебные схватки 3*3 мин.
51	Совершенствование техники борьбы лежа на спине	Отработка техники бросков через спину(два рукава, в право, влево, со стойки с колен и т.п.) Учебные схватки 3*3 мин.
52	Совершенствование техники бросков за ноги	Отработка техники борьбы лежа на спине Выполнение комплекса физический упражнений
53	Совершенствование атакующей техники борьбы в партере.	Отработка техники бросков за ноги (за две, одну, вправо, влево, падением, без и т.п.) Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
54	Совершенствование техники бросков ногами	Отработка атакующей технике борьбы в партере. Учебные схватки 3*3 мин.
55	Совершенствование техники пассивной борьбы в партере.	Отработка техники бросков ногами(зацепы, обвив и т.п.) Выполнение комплекса физический упражнений
56	Совершенствование техники бросков руками.	Отработка технике пассивной борьбы в партере. Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
57	Совершенствование техники «коронных бросков»	Отработка техники бросков руками(скручивания, выведения из равновесия, завал и т.п. )Учебные схватки 3*3 мин.
58	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	Отработка коронных бросков Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
59	Совершенствование техники контр броскам	Отработка захватов, передвижений, стоек, блокирующими захватам, стойкам. Учебные схватки 3*3 мин.
60	Обучение техники контр приемам в партере	Отработка контр атакующих бросков .Выполнение комплекса физический упражнений
61	Совершенствование техники комбинации бросков	Отработка контр атакующих приемов в партере Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
62	Совершенствование техники уходов с удержаний и болевых.	Отработка техники комбинации бросков Учебные схватки 3*3 мин.
63	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	Отработка техники уходов с болевых на руку, на ногу(рычаги, узлы, ущемления), удержаний. Выполнение комплекса физический упражнений
64	Совершенствование техники борьбы в низкой стойке.	Отработка техники и тактики борьбы в неудобной позиции. Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
65	Совершенствование техники борьбы в партере, стойке.	Отработка техники борьбы в низкой стойке. Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
66	Совершенствование техники борьбы в высокой стойке.	Отработка техники и тактики борьбы в высокой стойку Учебные схватки 3*3 мин.
67	Совершенствование техники удержаний и болевых	Отработка техники борьбы в партере, стойке. Выполнение комплекса физический упражнений
68	Сдача контрольных нормативов	Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов

### Учебно-тренировочный этап №2(6-7 класс).

Тема №	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 борьбы самбо. Понятие о волевых качествах спортсмена. Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке. Запрещенные приемы. Результаты схваток. Оборудование залов для занятий борьбой самбо. Ковер для борьбы, его размеры, эксплуатация. Уход за ковром и покрышкой. Спортивная одежда и обувь борца самбиста, уход за ними. Основные правила борьбы самбо, права и обязанности самбистов. История правил борьбы самбо. Основы техники и тактики борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы. Основные положения борца: стойка, партер. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке; перевороты, удержания, дожимания, 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	Отработка приемов в партере (удержания, болевые). Выполнение комплекса физический упражнений.
4.	Совершенствование техники борьбы стоя и партере.	Отработка приемов в стойке (броски со стойки, с падением, с различными захватами и т.п.). Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов.
5.	Совершенствование техники бросков вперед	Отработка приемов вперед (передняя подножка, броски через спину, подхваты, броски со стойки, с падением, с различными захватами и т.п.). Учебные схватки 3*3 мин.
6.	Совершенствование техники болевых на руку. Совершенствование техники уходов с болевых на руку.	Отработка техники болевых на руку(рычаги, узлы, ущемления) Выполнение комплекса физический упражнений. Отработка техники уходов с болевых на руку(рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
7.	Совершенствование техники силовых бросков.	Отработка техники силовых бросков (мельница, боковой переворот, проходы в ноги т.п.) Выполнение комплекса физический упражнений
8.	Совершенствование техники болевых на ноги. Совершенствование техники уходов с болевых на ноги.	Отработка техники болевых на ногу(рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин. Отработка техники уходов с болевых на ногу (рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
9.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	Отработка захватов, передвижений, стоек, блокирующими захватами, стойкам. Учебные схватки 3*3 мин.
10.	Совершенствование техники удержаний	Отработка удержаний в партере(сверху, с боку поперек и т.п.) Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов

11.	Совершенствование техники подсечек.	Отработка техники подсечек(с боку, с передней, изнутри и т.п.)Учебные схватки 3*3 мин.
12.	Совершенствование техники уходов с удержаний	Отработка уходов удержаний в партере(сверху, с боку поперек и т.п.) Выполнение комплекса физический упражнений
13.	Совершенствование техники подхватов.	Отработка техники подхватов (под одну ногу, две)Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
14.	Обучение техники комбинаций в партере.	Отработка комбинаций в партере(переходы на удержания, болевые)Учебные схватки 3*3 мин.
15.	Совершенствование техники борьбы за захват, оборонояющимся позициям.	Отработка захватов, передвижений, стоек, блокирующими захватам, стойкам. Учебные схватки 3*3 мин.
16.	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.
17.	Совершенствование техники борьбы лежа на спине	Отработка техники борьбы лежа на спине Выполнение комплекса физический упражнений
18.	Совершенствование техники бросков за ноги	Отработка техники бросков за ноги (за две, одну, вправо, влево, падением, без и т.п.) Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
19.	Совершенствование атакующей техники борьбы в партере.	Отработка атакующей технике борьбы в партере. Учебные схватки 3*3 мин.
20.	Совершенствование техники бросков ногами.	Отработка техники бросков ногами(зацепы, обвив и т.п.) Выполнение комплекса физический упражнений
21.	Совершенствование техники пассивной борьбы в партере.	Отработка технике пассивной борьбы в партере. Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
22.	Совершенствование техники бросков руками.	Отработка техники бросков руками(скручивания, выведения из равновесия, завал и т.п. )Учебные схватки 3*3 мин.
23.	Совершенствование техники «коронных бросков»	Отработка коронных бросков Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
24.	Совершенствование техники борьбы за захват, оборонояющимся позициям.	Отработка захватов, передвижений, стоек, блокирующими захватам, стойкам. Учебные схватки 3*3 мин.
25.	Совершенствование техники контр броскам	Отработка контр атакующих бросков. Выполнение комплекса физический упражнений
26.	Совершенствование техники контр приемам в партере	Отработка контр атакующих приемов в партере Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
27.	Совершенствование техники комбинации бросков	Отработка техники комбинации бросков Учебные схватки 3*3 мин.
28.	Совершенствование техники уходов с удержаний и болевых.	Отработка техники уходов с болевых на руку, на ногу(рычаги, узлы, ущемления), удержаний. Выполнение комплекса физический упражнений
29.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	Отработка техники и тактики борьбы в неудобной позиции. Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
30.	Совершенствование техники борьбы в партере, стойке.	Отработка техники борьбы в партере, стойке. Учебные схватки 3*3 мин.
31.	Совершенствование техники борьбы в низкой стойке.	Отработка техники борьбы в низкой стойке. Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
32.	Совершенствование техники борьбы в высокой стойке.	Отработка техники и тактики борьбы в высокой стойку Учебные схватки 3*3 мин.

33.	Совершенствование техники удержаний и болевых	Отработка техники уходов с болевых на руку, на ногу(рычаги, узлы, ущемления), удержаний. Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
34.	Совершенствование техники «коронных бросков».	Отработка коронных бросков Выполнение комплекса физический упражнений
35.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороноящимся позициям.	Отработка захватов, передвижений, стоек, блокирующими захватам, стойкам. Учебные схватки 3*3 мин.
36.	Совершенствование техники борьбы стоя	Отработка техники борьбы в партере, стойке Выполнение комплекса физический упражнений Отработка техники борьбы в партере, стойке Учебные схватки 3*3 мин.
37.	Совершенствование техники бросков вперед.	Отработка техники борьбы в стойке Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
38.	Совершенствование техники болевых на руку	Отработка приемов вперед (передняя подножка, броски через спину, подхваты, броски со стойки, с падением, с различными захватами и т.п.). Учебные схватки 3*3 мин.
39.	Совершенствование техники бросков назад	Отработка техники болевых на руку(рычаги, узлы, ущемления) Выполнение комплекса физический упражнений.
40.	Совершенствование техники уходов с болевых на руку.	Отработка приемов назад (задняя подножка, броски зацепы, выхваты за ноги и т.п. броски со стойки, с падением, с различными захватами и т.п.). Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов.
41.	Совершенствование техники силовых бросков	Отработка техники уходов с болевых на руку(рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
42.	Совершенствование техники болевых на ноги	Отработка техники силовых бросков (мельница, боковой переворот, проходы в ноги т.п.) Выполнение комплекса физический упражнений
43.	Совершенствование техники уходов с болевых на ноги.	Отработка техники болевых на ногу(рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
44.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороноящимся позициям.	Отработка техники уходов с болевых на ногу (рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
45.	Совершенствование техники удержаний	Отработка захватов, передвижений, стоек, блокирующими захватам, стойкам. Учебные схватки 3*3 мин.
46.	Совершенствование техники подсечек.	Отработка удержаний в партере(сверху, с боку поперек и т.п.) Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
47.	Совершенствование техники уходов с удержаний	Отработка техники подсечек(с боку, с передней, изнутри и т.п.)Учебные схватки 3*3 мин.
48.	Совершенствование техники подхватов	Отработка уходов удержаний в партере(сверху, с боку поперек и т.п.) Выполнение комплекса физический упражнений
49.	Обучение техники комбинаций в партере.	Отработка техники подхватов (под одну ногу, две)Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
50.	Совершенствование техники бросков через спину	Отработка комбинаций в партере(переходы на удержания, болевые)Учебные схватки 3*3 мин.
51.	Совершенствование техники борьбы лежа на спине	Отработка техники бросков через спину(два рукава, в право, влево, со стойки с колен и т.п.) Учебные схватки 3*3 мин.
52.	Совершенствование техники бросков за ноги	Отработка техники борьбы лежа на спине Выполнение комплекса физический упражнений
53.	Совершенствование атакующей техники борьбы в партере.	Отработка техники бросков за ноги (за две, одну, вправо, влево, падением, без и т.п.) Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов

54.	Совершенствование техники бросков ногами	Отработка атакующей технике борьбы в партере. Учебные схватки 3*3 мин.
55.	Совершенствование техники пассивной борьбы в партере.	Отработка техники бросков ногами(зацепы, обвив и т.п.) Выполнение комплекса физический упражнений
56.	Совершенствование техники бросков руками.	Отработка технике пассивной борьбы в партере. Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
57.	Совершенствование техники «коронных бросков»	Отработка техники бросков руками(скручивания, выведения из равновесия, завал и т.п. )Учебные схватки 3*3 мин.
58.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	Отработка коронных бросков Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
59.	Совершенствование техники контр броскам	Отработка захватов, передвижений, стоек, блокирующими захватам, стойкам. Учебные схватки 3*3 мин.
60.	Совершенствование техники контр приемам в партере	Отработка контр атакующих бросков .Выполнение комплекса физический упражнений
61.	Совершенствование техники комбинации бросков	Отработка контр атакующих приемов в партере Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
62.	Совершенствование техники уходов с удержаний и болевых.	Отработка техники комбинации бросков Учебные схватки 3*3 мин.
63.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	Отработка техники уходов с болевых на руку, на ногу(рычаги, узлы, ущемления), удержаний. Выполнение комплекса физический упражнений
64.	Совершенствование техники борьбы в низкой стойке.	Отработка техники и тактики борьбы в неудобной позиции. Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
65.	Совершенствование техники борьбы в партере, стойке.	Отработка техники борьбы в низкой стойке. Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
66.	Совершенствование техники борьбы в высокой стойке.	Отработка техники борьбы в партере, стойке. Выполнение комплекса физический упражнений
67.	Совершенствование техники удержаний и болевых	Отработка техники и тактики борьбы в высокой стойку Учебные схватки 3*3 мин.
68.	Сдача контрольных нормативов	Отработка техники уходов с болевых на руку, на ногу(рычаги, узлы, ущемления), удержаний. Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов

#### Учебно-тренировочный этап №3(8-9 класс).

№Тема	Тема занятия	Содержание темы занятия
1.	Техника безопасности на занятиях по борьбе самбо.	Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием. Моральный облик спортсмена. Основы техники и тактики борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы. Основные положения борца: стойка, партер. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке; перевороты, удержания, дожимания, 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	Сдача нормативов по СФП
4.	Совершенствование техники борьбы стоя и партере.	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
5.	Совершенствование техники бросков вперед	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затяжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
6.	Совершенствование техники болевых на руку.	Отработка техники уходов с болевых на руку(рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
7.	Совершенствование техники силовых бросков.	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
8.	Совершенствование техники болевых на ноги.	Отработка техники уходов с болевых на ногу (рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
9.	Совершенствование техники борьбы за захват, обороняющимся позициям.	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
10.	Совершенствование техники удержаний	Отработка техники удержаний. Учебные схватки 3*3 мин.
11.	Совершенствование техники подсечек.	Отработка техники подсечек. Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
12.	Совершенствование техники уходов с удержаний	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
13.	Совершенствование техники подхватов.	Отработка техники подхватов. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
14.	Обучение техники комбинаций в партере.	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
15.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затяжку

		времени для держания победы; блокирующие захваты;
16.	Совершенствование техники бросков через спину.	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
17.	Совершенствование техники борьбы лежа на спине	Отработка техники бросков. Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
18.	Совершенствование техники бросков за ноги	Отработка техники бросков. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
19.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
20.	Совершенствование техники бросков ногами.	Отработка приемов вперед (передняя подножка, броски через спину, подхваты, броски со стойки, с падением, с различными захватами и т.п.). Учебные схватки 3*3 мин.
21.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
22.	Совершенствование техники бросков руками.	Отработка техники бросков. Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
23.	Совершенствование техники «коронных бросков»	Отработка техники бросков. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
24.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
25.	Совершенствование техники контрброскам	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затяжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
26.	Совершенствование техники контрприемам в партере	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
27.	Совершенствование техники комбинации бросков	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
28.	Совершенствование техники уходов с удержаний и болевых.	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
29.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
30.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке,

		соревновательные схватки.
31.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
32.	Совершенствование техники борьбы в высокой стойке.	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
33.	Совершенствование техники удержаний и болевых	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
34.	Совершенствование техники «коронных бросков».	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
35.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
36.	Совершенствование техники борьбы стоя	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
37.	Совершенствование техники бросков вперед.	Отработка приемов вперед (передняя подножка, броски через спину, подхваты, броски со стойки, с падением, с различными захватами и т.п.). Учебные схватки 3*3 мин.
38.	Совершенствование техники болевых на руку	Отработка техники уходов с болевых на руку(рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
39.	Совершенствование техники бросков назад	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
40.	Совершенствование техники уходов с болевых на руку.	Работа на краю ковра; Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
41.	Совершенствование техники силовых бросков	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
42.	Совершенствование техники болевых на ноги	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
43.	Совершенствование техники уходов с болевых на ноги.	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств. Учебные схватки 3*3 мин.
44.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
45.	Совершенствование техники удержаний	Работа на краю ковра; Отработка техники удержаний , Учебные схватки 3*3 мин.
46.	Совершенствование техники подсечек.	Отработка техники подсечек(с боку, с передней, изнутри и т.п.)Учебные схватки 3*3 мин.
47.	Совершенствование техники уходов с удержаний	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.

48.	Совершенствование техники подхватов	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств. Отработка техники бросков
49.	Обучение техники комбинаций в партере.	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
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	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
52.	Совершенствование техники бросков за ноги	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
53.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
54.	Совершенствование техники бросков ногами	Отработка техники бросков за ноги (за две, одну, вправо, влево, падением, без и т.п.) Выполнение комплекса специальных физический упражнений для борцов
55.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
56.	Совершенствование техники бросков руками.	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
57.	Совершенствование техники «коронных бросков»	Отработка комбинаций в партере и стойке (переходы на удержания, болевые)Учебные схватки 3*3 мин.
58.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
59.	Совершенствование техники контр броскам	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
60.	Совершенствование техники контр приемам в партере	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
61.	Совершенствование техники комбинации бросков	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
62.	Совершенствование техники уходов с удержаний и болевых.	Отработка комбинаций в партере(переходы на удержания, болевые)Учебные схватки 3*3 мин.
63.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
64.	Совершенствование техники борьбы в низкой стойке.	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
65.	Совершенствование техники борьбы в партере, стойке.	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.

66.	Совершенствование техники борьбы в высокой стойке.	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
67.	Совершенствование техники удержаний и болевых	Отработка комбинаций в партере(переходы на удержания, болевые)Учебные схватки 3*3 мин.
68.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.

### **Учебно-тренировочный этап №4(10-11 класс).**

№	Тема занятия	Содержание темы занятия
1.	Техника безопасности на занятиях по борьбе самбо.	Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием. Моральный облик спортсмена. Основы техники и тактики борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы. Основные положения борца: стойка, партер. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы - в стойке; перевороты, удержания, дожимания, 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	Сдача нормативов по СФП
4.	Совершенствование техники борьбы стоя и партере.	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
5.	Совершенствование техники бросков вперед	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затяжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
6.	Совершенствование техники болевых на руку.	Отработка техники уходов с болевых на руку(рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
7.	Совершенствование техники силовых бросков.	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
8.	Совершенствование техники болевых на ноги.	Отработка техники уходов с болевых на ногу (рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.

9.	Совершенствование техники борьбы за захват, оброняющимся позициям.	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
10.	Совершенствование техники удержаний	Отработка техники удержаний. Учебные схватки 3*3 мин.
11.	Совершенствование техники подсечек.	Отработка техники подсечек. Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
12.	Совершенствование техники уходов с удержаний	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
13.	Совершенствование техники подхватов.	Отработка техники подхватов. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
14.	Обучение техники комбинаций в партере.	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
15.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затяжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
16.	Совершенствование техники бросков через спину.	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
17.	Совершенствование техники борьбы лежа на спине	Отработка техники бросков. Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
18.	Совершенствование техники бросков за ноги	Отработка техники бросков. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
19.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
20.	Совершенствование техники бросков ногами.	Отработка приемов вперед (передняя подножка, броски через спину, подхваты, броски со стойки, с падением, с различными захватами и т.п.). Учебные схватки 3*3 мин.
21.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
22.	Совершенствование техники бросков руками.	Отработка техники бросков. Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
23.	Совершенствование техники «коронных бросков»	Отработка техники бросков. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
24.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.

25.	Совершенствование техники контр броскам	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; работа с противником борющимся в левой , правой стойке, работа на удержание победы; отигрывание баллов за определенный промежуток времени; работа на затяжку времени для держания победы; блокирующие захваты;
26.	Совершенствование техники контр приемам в партере	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
27.	Совершенствование техники комбинации бросков	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
28.	Совершенствование техники уходов с удержаний и болевых.	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
29.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
30.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; работа с противником борющимся в низкой , высокой, средней стойке; Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
31.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
32.	Совершенствование техники борьбы в высокой стойке.	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
33.	Совершенствование техники удержаний и болевых	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
34.	Совершенствование техники «коронных бросков».	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
35.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Работа на краю ковра; работа на движении противника вперед, назад; работа с противником бросающим определенным броском; Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
36.	Совершенствование техники борьбы стоя	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
37.	Совершенствование техники бросков вперед.	Отработка приемов вперед (передняя подножка, броски через спину, подхваты, броски со стойки, с падением, с различными захватами и т.п.). Учебные схватки 3*3 мин.
38.	Совершенствование техники болевых на руку	Отработка техники уходов с болевых на руку(рычаги, узлы, ущемления) Учебные схватки 3*3 мин.
39.	Совершенствование техники бросков назад	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.

40.	Совершенствование техники уходов с болевых на руку.	Работа на краю ковра; Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
41.	Совершенствование техники силовых бросков	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
42.	Совершенствование техники болевых на ноги	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
43.	Совершенствование техники уходов с болевых на ноги.	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств. Учебные схватки 3*3 мин.
44.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
45.	Совершенствование техники удержаний	Работа на краю ковра; Отработка техники удержаний , Учебные схватки 3*3 мин.
46.	Совершенствование техники подсечек.	Отработка техники подсечек(с боку, с передней, изнутри и т.п.)Учебные схватки 3*3 мин.
47.	Совершенствование техники уходов с удержаний	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
48.	Совершенствование техники подхватов	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств. Отработка техники бросков
49.	Обучение техники комбинаций в партере.	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
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	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
52.	Совершенствование техники бросков за ноги	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
53.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
54.	Совершенствование техники бросков ногами	Отработка техники бросков за ноги (за две, одну, вправо, влево, падением, без и т.п.) Выполнение комплекса специальных физических упражнений для борцов
55.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
56.	Совершенствование техники бросков руками.	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
57.	Совершенствование техники «коронных бросков»	Отработка комбинаций в партере и стойке (переходы на удержания, болевые)Учебные схватки 3*3 мин.

58.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательныххватках.	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
59.	Совершенствование техники контр броскам	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
60.	Совершенствование техники контр приемам в партере	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
61.	Совершенствование техники комбинации бросков	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
62.	Совершенствование техники уходов с удержаний и болевых.	Отработка комбинаций в партере(переходы на удержания, болевые)Учебные схватки 3*3 мин.
63.	Совершенствование техники борьбы в неудобной позиции.	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.
64.	Совершенствование техники борьбы в низкой стойке.	Работа над индивидуальной техникой спортсмена в стойке и партере. Доскональное разучивание приемов и связок для определенных бросков.
65.	Совершенствование техники борьбы в партере, стойке.	Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.
66.	Совершенствование техники борьбы в высокой стойке.	Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
67.	Совершенствование техники удержаний и болевых	Отработка комбинаций в партере(переходы на удержания, болевые)Учебные схватки 3*3 мин.
68.	Совершенствование технике борьбы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках.	Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.

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

№	Тема занятия	Содержание темы занятия
1	Броски через спину и удержания	инструктаж техники безопасности, правила борьбы, обучение приемам страховки совершенствование приемам страховки совершенствовать бросок через спину с колен с разных захватов совершенствовать удержания и уходы с удержаний, работа на краю ковра; 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 и партере, контрприемами в стойке и партере. работа над комбинациями в стойке и партере.
2	Подхваты и болевые на ноги	Совершенствовать Подхват под одну ногу с разных захватов Совершенствовать болевые приемы на ноги Подхват под две ноги с разных захватов

		<p>Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.</p> <p>Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партнере и стойке, соревновательные схватки.</p> <p>Работа над техническими действиями в стойке и партнере, контрприемами в стойке и партнере. Работа над комбинациями в стойке и партнере.</p>
3	Зацепы и болевые на руки	<p>Совершенствовать зацеп изнутри и снаружи с разных захватов, Совершенствовать рычаги, узлы, ущемления на руки и уходы с болевых на руки.</p> <p>Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.</p> <p>Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партнере и стойке, соревновательные схватки.</p> <p>Работа над техническими действиями в стойке и партнере, контрприемами в стойке и партнере. Работа над комбинациями в стойке и партнере.</p>
4	Броски за ноги и удержания	<p>Совершенствовать броски за две и одну ногу, Совершенствовать удержания и уходы с удержаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с боку,</li> <li>-со стороны головы</li> <li>-в верху</li> <li>-со стороны ног</li> <li>-спиной</li> <li>-поперек</li> <li>-Райсмон</li> </ul> <p>Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.</p> <p>Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партнере и стойке, соревновательные схватки.</p> <p>Работа над техническими действиями в стойке и партнере, контрприемами в стойке и партнере. Работа над комбинациями в стойке и партнере.</p>
5	Силовые броски и болевые на ноги	<p>Обучить боковой переворот с разных захватов. Совершенствовать ущемление ахиллова сухожилия. Обучить мельницу с разных захватов</p> <p>Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.</p> <p>Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партнере и стойке, соревновательные схватки.</p> <p>Работа над техническими действиями в стойке и партнере, контрприемами в стойке и партнере. Работа над комбинациями в стойке и партнере.</p>
6	Обратная спина, броски за рукава и болевые на руки	<p>Совершенствовать броски за два рукава и обратную спину. Совершенствовать рычаги на руки. Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.</p> <p>Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партнере и стойке, соревновательные схватки.</p> <p>Работа над техническими действиями в стойке и партнере, контрприемами в стойке и партнере. Работа над комбинациями в стойке и партнере.</p>

7	Бросок через бедро, задняя подножка и удержания	<p>Совершенствовать броски через бедро, задние подножки с разных захватов</p> <p>Совершенствовать удержания и уходы с удержаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с боку</li> <li>-со стороны головы</li> <li>-в верху</li> <li>-со стороны ног</li> <li>-спиной</li> <li>-поперек</li> <li>-Райсмон</li> </ul> <p>Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.</p> <p>Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.</p> <p>Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.</p>
8	Передние подножки и болевые на ноги	<p>Совершенствовать ущемление ахиллова сухожилия, рычаги колена и уходы с болевых на ноги, Совершенствовать передние подножки</p> <p>Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.</p> <p>Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.</p> <p>Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.</p>
9	Подсады и болевые на руки	<p>Обучить подсад с боку, спереди с разных захватов</p> <p>Совершенствовать ущемление ахиллова сухожилия, рычаги колена и уходы с болевых на ноги, Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.</p> <p>Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке, соревновательные схватки.</p> <p>Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.</p>

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

№	Тема занятия	Содержание темы занятия
1	Броски через грудь и удержания	<p>Совершенствовать броски через голову с разных захватов,</p> <p>Совершенствовать удержания</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с боку</li> <li>-со стороны головы</li> <li>-в верху</li> <li>-со стороны ног</li> <li>-спиной</li> <li>-поперек</li> <li>-Райсмон</li> </ul> <p>Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.</p> <p>Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партере и стойке,</p>

		соревновательные схватки. Работа над техническими действиями в стойке и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
2	Обвив, ножницы и болевые на руки	Совершенствовать обвив с разных захватов, Совершенствовать рычаги, узлы, ущемления на руки и уходы с болевых на руки. 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 и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
3	Броски упором стопы в живот и удержания	Совершенствовать бросок «Большой самолет» с разных захватов . Обучить броску «Маленький самолет» , «Косой самолет» Совершенствовать уходы с удержания -с боку -со стороны головы -вверху -со стороны ног -спиной -поперек -Райсмон 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 и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
4	Голень и болевые на ноги	Совершенствовать ущемление ахиллова сухожилия, рычаги колена и уходы с болевых на ноги, Обучить «Стриганог» с разных захватов 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 и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
5	Коряга, бычок, обратка с колен и болевые на руки	Совершенствовать приемы коряга и бычок с разных захватов Совершенствовать рычаги, узлы, ущемления на руки и уходы с болевых на руки.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 и партере, контрприемами в стойке и партере. Работа над комбинациями в стойке и партере.
6	Подсечки и удержания	Совершенствовать подсечки с разных захватов: -с боку -под пятку -спереди -в тем шагов

		<p>Совершенствовать удержания</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с боку</li> <li>-со стороны головы</li> <li>-в верху</li> <li>-со стороны ног</li> <li>-спиной</li> <li>-поперек</li> <li>-Райсмон</li> </ul> <p>Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.</p> <p>Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партнерах и стойке, соревновательные схватки.</p> <p>Работа над техническими действиями в стойке и партнерах, контрприемами в стойке и партнерах. Работа над комбинациями в стойке и партнерах.</p>
7	Броски через спину и болевые на ноги	<p>Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.</p> <p>Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партнерах и стойке, соревновательные схватки.</p> <p>Работа над техническими действиями в стойке и партнерах, контрприемами в стойке и партнерах. Работа над комбинациями в стойке и партнерах.</p>
8	Зацепы и болевые на руки	<p>Совершенствовать зацеп изнутри и снаружи с разных захватов</p> <p>Совершенствовать рычаги, узлы, ущемления на руки и уходы с болевых на руки</p> <p>Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.</p> <p>Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партнерах и стойке, соревновательные схватки.</p> <p>Работа над техническими действиями в стойке и партнерах, контрприемами в стойке и партнерах. Работа над комбинациями в стойке и партнерах.</p>
9	Броски за ноги и удержания	<p>Совершенствовать броски за ноги, Совершенствовать удержания и уходы с удержаний</p> <p>Тренировочное занятие включает в себя общую и специальную физическую подготовку а также индивидуальные задания по развитию физических качеств.</p> <p>Учебные схватки по заданию, свободная борьба в партнерах и стойке, соревновательные схватки.</p> <p>Работа над техническими действиями в стойке и партнерах, контрприемами в стойке и партнерах. Работа над комбинациями в стойке и партнерах.</p>

#### 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,</p>
---	--

	<p>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 самбо, 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>															
<b>Основные методы работы</b>	<p>Наглядные методы (Демонстрация. Видеометод- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований по виду спорта).</p> <p>Словесные методы (Рассказ. Объяснение. Личный пример. Поощрение. Требование).</p> <p>Практические методы - Тренировка движений. Метод физического упражнения.</p> <p>Игровой метод. Соревновательный метод..</p>															
<b>Контроль и оценка знаний, умений и навыков обучающихся</b>	<p>В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>предварительный контроль</b> осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;</li> <li>- <b>текущий контроль</b> (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения;</li> <li>- <b>промежуточный контроль</b> проводится один раз в полугодие в форме определения уровня и объема освоенных навыков;</li> <li>- <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.</li> </ul>															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"><b>Контрольные упражнения</b></th> <th colspan="3"><b>Оценка</b></th> </tr> <tr> <th><b>«5»</b></th> <th><b>«4»</b></th> <th><b>«3»</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Варианты самостраховки.</td> <td>мягкое приземление, правильная амортизация руками.</td> <td>падение с касанием головой.</td> <td>Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.</td> </tr> <tr> <td>Демонстрация базовых</td> <td>Интегральная</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Оценка</b>			<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	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	Интегральная		
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Оценка</b>															
	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>													
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	Интегральная															

	элементов: стоек, захватов, передвижений.	экспертная оценка (сумма балов)		
	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)

Программа по самбо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Москва 2005г.

Борьба самбо. Правила соревнований. – Москва. Физкультура и спорт, 2021г.

Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков.- Москва. Физкультура и спорт, 1985.

Рудман Д. Л. Самбо. (Азбука спорта). - Москва. Физкультура и спорт, 1979.

### (дополнительная)

Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. – Москва. Физкультура и спорт, 1983.

Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. – Москва. Физкультура и спорт, 1982.

Харлампиев А. А. Система самбо. – Москва. ФАИР-ПРЕСС, 2004.

Чумаков Е. М. Сто уроков борьбы самбо. – Москва. Физкультура и спорт, 1977.

Чумаков Е. М. Тактика борца-самбиста. – Москва. Физкультура и спорт, 1976.

Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. – Москва. РГАФК, 1996.