

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Программа принята

на педагогическом совете ГБОУ СОШ №17

протокол № 10 от «16» июня 2017 г.

Утверждена

Директор ГБОУ СОШ №17

Г.В.Корниенко



Приказ № 492 от 16.06.2017

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Самбо»**

Возраст обучающихся: 10-13 лет

Срок реализации: 2 года

*Разработчик программы:*  
Петров Никита Алексеевич,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предусматривает изучение истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Отличительной чертой борьбы самбо является формирование в ходе занятий у занимающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоравливающее воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося.

По-прежнему, актуальна проблема детской преступности, наркомании. Ближайшее социокультурное, бытовое, окружение человека является мощным фактором социализации личности, тем более молодой, не сформировавшейся. Будущее молодого поколения во многом зависит от того, удастся ли создать нравственно-здоровые условия именно в жилых микрорайонах.

Все это послужило толчком к разработке образовательной программы. Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству самбо. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для гармоничного общефизического развития, овладения приёмами самообороны, психологической устойчивости детей к трудностям, укрепления здоровья.

Занятия самбо являются средством укрепления здоровья детей, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии. Участие ребят в соревнованиях разного уровня способствует их гражданскому становлению, т.к. в эти моменты они представляют лицо города, области, страны.

**Вид программы** – модифицированная

**Уровень усвоения** – общекультурный

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

**Цель программы:** содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятия самбо.

### **Задачи 1 года обучения**

#### *Обучающие:*

- изучить основные элементы техники самбо и сформировать общую культуру движений;
- способствовать приобретению знаний в области физической культуры и спорта;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- пропагандировать исторические русские традиции.

#### *Развивающие:*

- развить общие физические качества, необходимые для освоения техники самбо;
- развить волевые и морально этические качества личности, обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- развивать двигательные способности;
- развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

#### *Воспитательные:*

- сформировать у обучающихся интерес к занятиям спортом;
- воспитывать трудолюбие;
- прививать общечеловеческие нормы морали и нравственности;
- пропаганда здорового образа жизни, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

### **Задачи второго года обучения:**

#### *Обучающие:*

- овладеть техникой выполнения физических упражнений;
- закрепить основные элементы техники самбои сформировать общую культуру движений;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

### *Развивающие:*

- продолжать развивать физические качества, необходимые для освоения техники самбо;
- продолжать развивать волевые и морально этические качества личности, обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- развивать навыки по самообороне.

### *Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, применять их в целях отдыха и тренировки.

### ***Ожидаемые результаты***

#### **Предметные**

- первоначальные навыки самообороны
- учащиеся освоят различные виды приемов и захватов

#### **Метапредметные**

- быть ориентированными на поддержание здорового образа жизни
- увлекаться различными видами спорта, в особенности единоборствами

#### **Личностные**

- формирование ответственного отношения к своему здоровью, и здоровью других
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста

### ***Способы проверки результативности и формы подведения итогов***

#### *Объектами контроля являются:*

- знания, умения, навыки основам техники и тактики спортивного самбо;
- уровень и качество выполнения упражнений;
- степень самостоятельности и уровень мастерства при выполнении упражнений.

#### *Основные формы контроля:*

- открытые уроки для родителей;
- соревнования, конкурсы, показательные выступления разных уровней;

Это позволяет определить уровень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, степень усвоения полученных умений и навыков, уровень развития физических способностей.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года путем наблюдения за работой обучающихся. Текущий контроль позволяет определить степень усвоения программы и уровень их подготовленности к занятиям, повышает ответственность и заинтересованность детей в обучении. Выявление отстающих и опережающих учеников позволяет своевременно подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Итоговый контроль проводится в виде показательных выступлений.

### **Форма проведения занятий**

Срок реализации программы: два года. Возраст обучающихся: от 7 до 11 лет. В первый и второй годы обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, т.е. 4 часа в неделю (144 часа в год). Группы формируются в количестве: 1 год обучения – 15 человек, 2 год обучения – 12 человек. В объединения принимаются обучающиеся, которые имеют заключение врача о допуске к занятиям.

Занятия проводятся в спортивном зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния.

Занятия по самбо состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть включает в себя подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и само страховки, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений. К основным подготовительным упражнениям относятся: кувырки, перекаты, падения.

Специальные упражнения включают в себя:

- передвижения в различных положениях (стоя на корточках и лежа) с использованием различных способов дыхания;
- упражнения на координацию;
- упражнения с партнером для развития гибкости;
- упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное

утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

В основной части изучаются и отрабатываются технические действия как индивидуально, так и с партнерами. Совершенствуются ранее изученные техники.

Заключительная часть включает в себя успокаивающие упражнения, упражнения на расслабление, подведение итогов занятий и постановку задач для индивидуальных занятий.

### **Меры безопасности**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Технические действия обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

### **Особенности проведения занятий**

В группе могут оказаться обучаемые различной физической, интеллектуальной и волевой подготовленности. И очень часто оказывается, что большая часть обучаемых имеет слабые и средние способности в области единоборств. Основным подходом к работе с обучающимися, имеющими слабые способности, является поддерживающее обучение. Занимающимся, имеющим преимущественно средний уровень двигательных способностей, рекомендуется применение вариативных заданий и индивидуального обучения. Стиль обучения хорошо успевающих воспитанников должен быть не поддерживающим, а стимулирующим, активизирующим к познавательной деятельности. У обучающихся необходимо стимулировать самостоятельность и ответственность в учебно-тренировочном процессе. Необходимо иметь постоянную «обратную» связь с обучаемыми, своевременно применять методы поощрения, подробно разбирать изучаемый материал, применять учебные задания стимулирующей трудности. Тренеру надо формировать мотивацию к занятиям путем создания положительных эмоций у обучаемых от освоения техники.

### **Контроль за уровнем физической подготовленности обучающихся**

Проверка для выявления уровня физической подготовки занимающихся проводится ежеквартально. По итогам ежеквартального тестирования в

обязательном порядке составляется протокол, и изучается динамика развития физических качеств обучаемых на основе изменения показателей.

Упражнения по которым проводится тестирование:

- подтягивание на перекладине;
- челночный бег 10х10 метров;
- комплексное силовое упражнение.

## *Методическое обеспечение образовательной программы*

### 1 год обучения

№ п/п	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	Дискуссия
2	Простейшие акробатические элементы	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, спорт. одежда, татами, силовые и кардио-тренажеры, набивные манекены, скакалки, шведская стенка, набивные лапы	дискуссия, самостоятельная работа
3	Техника самостраховки	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		дискуссия, самостоятельная работа
4	Техника борьбы в стойке	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		дискуссия, самостоятельная работа
5	Техника борьбы лёжа	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		дискуссия, самостоятельная работа
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		дискуссия
7	Простейшие способы самозащиты от ударов ногами и руками	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		дискуссия, самостоятельная работа
8	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		Спорт.зал, спорт. одежда, мячи, фишки и др. спорт инвентарь
9	Заключительно занятие	Групповые и индивидуальные	Открытый урок	Спорт.зал, спорт. одежда, татами	Показательные выступления



## 2 год обучения

№ п/п	Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, лавки	Дискуссия
2	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.	Беседа, рассказ	Информационно-рецептивная	Спорт.зал, спорт. одежда, татами, силовые и кардио-тренажеры,	дискуссия, самостоятельная работа
3	Основы тактики спортивного самбо.	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ	набивные манекены, скакалки, шведская стенка, набивные лапы	дискуссия, самостоятельная работа
4	Техника борьбы в стойке.	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		дискуссия, самостоятельная работа
5	Техника борьбы лежа.	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		дискуссия, самостоятельная работа
6	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	Групповые и индивидуальные	Рассказ	Спорт.зал, лавки, весы	Лекция
7	Защита от ударов руками.	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ	Спорт.зал, спорт. одежда, татами, силовые и кардио-тренажеры,	дискуссия, самостоятельная работа
8	Защита от ударов ногами.	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ	набивные манекены, скакалки, шведская стенка, набивные лапы	дискуссия, самостоятельная работа
9	Освобождение от удушений	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		дискуссия, самостоятельная работа
10	Защита от захватов и обхватов.	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ		дискуссия, самостоятельная работа

11	Подвижные и спортивные игры.	Групповые и индивидуальные	Рассказ, показ	Спорт.зал, спорт. одежда, мячи, фишки и др. спорт инвентарь	Спортивные игры, конкурсы, эстафеты
12	Заключительное занятие	Групповые и индивидуальные	Открытый урок	Спорт.зал, спорт. одежда, татами, весы	Показательные выступления

#### **Техническое оснащение:**

- Кардиотренажеры это тренажеры, имитирующие естественные для человека движения: бег, ходьбу на лыжах, подъем по лестнице, греблю, езду на велосипеде. Они необходимы для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы развивают основные группы мышц, ускоряют обмен веществ, сжигают подкожный жир и улучшают тонус всего организма.
- Силовые тренажеры. Развивает мускульную массу и силу, улучшает формы вашего тела и координацию движений.
- Спортивная одежда (самбовка, шорты, борцовки) предназначены для занятий борьбой, защиты тела от повреждений.
- Скакалки. Способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, дыхательной, мышечного корсета, улучшают координацию движений, развивают выносливость.
- Набивные манекены используются для имитации бросков, развития специальных скоростно-силовых качеств в спортивной борьбе.
- Лапы используются как мишень для ударов своего подопечного и имитируя различные удары.
- Татами это напольное покрытия для занятий самбо, дзюдо, айкидо и другим видам борьбы
- Шведская стенка-гимнастический снаряд из вертикальных стоек с поперечными округлыми перекладинами. Используется для лазания, растяжек, тренировки мышц пресса и других упражнений.

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие	2	-	2	Фронтальная
2.	Простейшие акробатические элементы	4	8	12	Фронтальная
3.	Техника самостраховки	6	40	46	Групповая
4.	Техника борьбы в стойке	6	8	14	Комбинированная
5.	Техника борьбы лёжа	6	8	14	Групповая
6.	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	6	16	22	Комбинированная
7.	Простейшие способы самозащиты от ударов ногами и руками	6	16	22	Комбинированная
8.	Подвижные спортивные игры, эстафеты	-	10	10	Комбинированная
9.	Заключительно занятие	-	2	2	Комбинированная
	Всего:	36	108	144	

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие	2	-	2	Фронтальная
2.	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.	2	12	14	Фронтальная
3.	Основы тактики спортивного самбо.	2	8	10	Групповая
4.	Техника борьбы в стойке.	2	14	16	Комбинированная
5.	Техника борьбы лежа.	2	14	16	Групповая
6.	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.	4	-	4	Комбинированная
7.	Защита от ударов руками.	4	14	18	Комбинированная
8.	Защита от ударов ногами.	4	14	18	Комбинированная
9.	Освобождение от удушений	4	14	18	Комбинированная
10.	Защита от захватов и обхватов.	4	14	18	Фронтальная
11.	Подвижные и спортивные игры.	-	8	8	Фронтальная
12.	Заключительное занятие	-	2	2	Групповая
	Всего:	30	114	144	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2	01.09.2016	25.05.2018	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

**Рабочая программа**  
**к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе**  
**Самбо**

Срок реализации программы      2017-2018

Год обучения                              1

Разработчик рабочей программы:  
педагог дополнительного образования  
**Петров Никита Алексеевич**

## **Задачи**

### *Обучающие:*

- изучить основные элементы техники самбо и сформировать общую культуру движений;
- способствовать приобретению знаний в области физической культуры и спорта;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- пропагандировать исторические русские традиции.

### *Развивающие:*

- развить общие физические качества, необходимые для освоения техники самбо;
- развить волевые и морально этические качества личности, обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- развивать двигательные способности;
- развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

### *Воспитательные:*

- сформировать у обучающихся интерес к занятиям спортом;
- воспитывать трудолюбие;
- прививать общечеловеческие нормы морали и нравственности;
- пропаганда здорового образа жизни, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

## ***Ожидаемые результаты***

### **Предметные**

- первоначальные навыки самообороны
- учащиеся освоят различные виды приемов и захватов

### **Метапредметные**

- быть ориентированными на поддержание здорового образа жизни
- увлекаться различными видами спорта, в особенности единоборствами

### **Личностные**

- формирование ответственного отношения к своему здоровью, и здоровью других
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста

## ***Способы проверки результативности и формы подведения итогов***

*Объектами контроля являются:*

- знания, умения, навыки основам техники и тактики спортивного самбо;
- уровень и качество выполнения упражнений;
- степень самостоятельности и уровень мастерства при выполнении упражнений.

*Основные формы контроля:*

- открытые уроки для родителей;
- соревнования, конкурсы, показательные выступления разных уровней;

Это позволяет определить уровень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, степень усвоения полученных умений и навыков, уровень развития физических способностей.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года путем наблюдения за работой обучающихся. Текущий контроль позволяет определить степень усвоения программы и уровень их подготовленности к занятиям, повышает ответственность и заинтересованность детей в обучении. Выявление отстающих и опережающих учеников позволяет своевременно подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Итоговый контроль проводится в виде показательных выступлений



**Календарно-тематическое планирование  
1 год обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов	Даты занятий	
			план	факт
<b>Сентябрь</b>				
1	Беседа с родителями учащихся. Комплектование группы.	2		
2	Собеседование с учащимися. Знакомство с планом работы. Комплектование группы	2		
3	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2		
4	История и развитие самбо в России	2		
5	Правила безопасности при проведении тренировок	2		
6	Гигиенические требования	2		
7	Знакомство с формой для борьбы	2		
8	Знакомство с программой «Самбо»	2		
<b>Октябрь</b>				
9	Техника безопасности при выполнении акробатических элементов	2		
10	Простейшие акробатические элементы	2		
11	Кувырок вперёд. Кувырок назад	2		
12	Кувырок через левое и правое плечо	2		
13	Кувырок через препятствие в длину и высоту	2		
14	Кульбит. Колесо.	2		
15	Ходьба на руках. Упражнения на баланс	2		
16	Силовые упражнения. Упражнения на выносливость.	2		
<b>Ноябрь</b>				
17	Основы техники самостраховки	2		
18	Падение вперед. Падение назад.	2		
19	Падение вперед и назад со страховкой	2		
20	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках	2		
21	Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях	2		

22	Падение на спину и на бок, кувыркком вперёд, держась за руку партнёра	2		
23	Перекаты вперед и назад	2		
24	Перекат через левое, правое плечо	2		
	<b>Декабрь</b>			
25	Правила борьбы в стойке	2		
26	Перевороты	2		
27	Удержания	2		
28	Болевые приемы	2		
29	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку	2		
30	Рычаг локтя с захватом руки между ногами	2		
31	Узел ногой от удержания сбоку	2		
32	Ущемление ахилесова сухожилия	2		
	<b>Январь</b>			
33	Правила техники борьбы лежа	2		
34	Перевороты	2		
35	Удержания	2		
36	Болевые приемы	2		
37	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку	2		
38	Рычаг локтя с захватом руки между ногами	2		
39	Узел ногой от удержания сбоку	2		
40	Ущемление ахилесова сухожилия	2		
	<b>Февраль</b>			
41	Простейшие способы защиты от захватов и обхватов	2		
42	Расслабляющие удары в болевые точки	2		
43	Освобождение от захватов за руки	2		
44	Освобождение от захватов за одежду	2		
45	Освобождение от обхватов туловища спереди	2		
46	Освобождение от обхватов сзади	2		
47	Освобождение от захватов ногами	2		
48	Освобождение от обхватов туловища ногами	2		
	<b>Март</b>			
49	Простейшие способы самозащиты от ударов руками и ногами	2		
50	Отводящие блоки	2		
51	Гасящие блоки	2		

<b>52</b>	Подставные блоки	<b>2</b>		
<b>53</b>	Защита от удара рукой в голову задней и передней подножкой	<b>2</b>		
<b>54</b>	Защита от удара ногой броском с захватом ноги задней подножкой	<b>2</b>		
<b>55</b>	Отводящие блоки с разворотом	<b>2</b>		
<b>56</b>	Гасящие блоки с разворотом	<b>2</b>		
	<b>Апрель</b>			
<b>57</b>	Футбол	<b>2</b>		
<b>58</b>	Баскетбол	<b>2</b>		
<b>59</b>	Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики	<b>2</b>		
<b>60</b>	Рэгби	<b>2</b>		
<b>61</b>	Лапта	<b>2</b>		
<b>62</b>	Городки	<b>2</b>		
<b>63</b>	Хоккей с мячом	<b>2</b>		
<b>64</b>	Американский футбол	<b>2</b>		
	<b>Май</b>			
<b>65</b>	Показательные выступления	<b>2</b>		
<b>66</b>	Показательные выступления	<b>2</b>		
<b>67</b>	Показательные выступления	<b>2</b>		
<b>68</b>	Показательные выступления	<b>2</b>		
<b>69</b>	Открытый урок	<b>2</b>		
<b>70</b>	Открытый урок	<b>2</b>		
<b>71</b>	Итоговое занятие	<b>2</b>		
<b>72</b>	Итоговое занятие	<b>2</b>		

## Содержание программы первого года обучения

### 1. Вводное занятие

*Теория:* История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, знакомство с программой «Самбо».

### 2. Простейшие акробатические элементы

*Теория:* Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

*Практика:* Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках.

### 3. Техника самостраховки

*Теория:* Техника самостраховки.

*Практика:* Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

### 4. Техника борьбы в стойке

*Теория:* Правила техники борьбы в стойке.

*Практика:* Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

### 5. Техника борьбы лёжа

*Теория:* Правила техники борьбы лёжа.

*Практика:* Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

### 6. Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

*Теория:* Простейшие способы защиты от захватов и обхватов.

*Практика:* Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

### 7. Простейшие способы самозащиты от ударов ногами и руками

*Теория:* Простейшие способы самозащиты от ударов руками и ногами.

*Практика:* Отводящие, гасящие и подставные блоки. Защита от удара рукой в голову задней и передней подножкой. Защита от удара ногой броском с захватом ноги задней подножкой

## **8. Подвижные спортивные игры, эстафеты**

*Практика:* Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

## **9. Заключительное занятие**

*Практика:* показательные выступления, открытый урок.

### Список литературы для педагога:

1. Закон Российской Федерации «Об учреждениях и органах исполняющих наказание в виде лишения свободы» от 21.07.1993 (с изм. и доп. от 15.06.1996, 13.04.1998, 21.07.1998, 20.06.2000, 9.03.2001, 24.12.2002).
2. Е.М.Чумакова «Сто уроков борьбы самбо» М. ФиС 1977г.
3. Долматов И.А. Специальная физическая подготовка. – М.
4. Е.А.Гаткин «Букварь самбиста» М. Лист 1997г.
5. Подливаев Б.А., Свищев И.Д. Актуальные проблемы спортивных единоборств. Вып. 6. М.: СпортУниверПресс, 2003.
6. Свищев И.Д., Ерегина С.В. Примерная дополнительная образовательная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) спортивных клубов (СК), Детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ). М.
7. Харлампиев А.А. Борьба самбо. М., 1960.
8. Курс самозащиты без оружия "Самбо"  
Волков В.П. Учебное пособие для школ НКВД. Часть 1,2. Москва., 1940.
9. Тактика борьбы самбо  
Харлампиев А.А. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1958.
10. Борьба самбо  
Колодников И.П. Военное издательство Министерства обороны Союза ССР, Москва, 1960.
11. Борьба самбо  
Андреев В.М. Учебно-наглядное пособие. Издательство: "Спорткомбинат". Динамо, 1961.
12. Самбо  
В.М.Андреев. Учебно-методическое пособие, М.: ЦС "Динамо", 1970, 111с. ("Для служебного пользования")
13. Сто уроков борьбы самбо  
Чумаков Е.М. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1977.
14. Борьба самбо  
Полубинский В.Н., Сенько В.М. Минск: 1980.
15. Самбо: Техника борьбы лежа. Нападение  
Рудман Д.Л. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1982.
16. Самбо: Техника борьбы лежа  
Рудман Д.Л. Защита. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1983.
17. Как защитить себя: освобождение от захватов в самбо  
К.Егоров, Л.Соловьев. Москва, 1990, 48с., самбо
18. Средства и методы выполнения болевых приемов в борьбе самбо  
Диссертация И.Лазарев. М., 1990, дисс. канд. пед. наук.

### **Список литературы для обучающегося:**

1. Правила соревнований по борьбе самбо. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1956.
2. Борьба самбо. Турин Л.Б. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1964.
3. Борьба самбо: Правила соревнований. Издательство: "Физкультура и спорт", Москва 1966.
4. Родословная САМБО  
Лукашев М.Н. Издательство: "Физкультура и спорт", Москва, 1986.
5. Букварь самбиста. Производитель "Лист" Гаткин Е. Я.
6. Самбо: первые шаги. Эйгминас П.А. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1992.
7. Молодой самбист  
Турин Л.Б. Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1970.