

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ (ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ) ЦЕНТР «СТАРТ»

630010, г. Новосибирск, ул. Коминтерна, 93/2 тел. 7(383)261-68-95

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2021 г.  
протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБУДО ДЮФЦ «СТАРТ»  
Л. Г. Буймова Л. Г. Буймова  
«31» августа 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Самбо для начинающих»  
Уровень «Стартовый»

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы составители: Л. Б. Сабитова – старший тренер-преподаватель  
отделения «Самбо»

Т.Н. Вишнякова – зам. директора по учебно-воспитательной работе

НОВОСИБИРСК – 2021 г.



## **Содержание**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Самбо для начинающих»

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Самбо для начинающих»

1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Самбо для начинающих»

1.4. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Самбо для начинающих»

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Самбо для начинающих»

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Самбо для начинающих»

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6. Воспитательная работа

Раздел 3. Список литературы

Раздел 4. Приложения

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Самбо для начинающих»**

### **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы по борьбе самбо (далее Программа) – **физкультурно-спортивная.**

**Актуальность программы:** Самбо признано в России приоритетным национальным видом спорта. Получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы связана с необходимостью создания стройной системы подготовки юных самбистов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

**Отличительные особенности программы, новизна программы:** состоит в том, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Программа носит оздоровительно-образовательный характер и направлена на спортивно-массовую работу. Группы формируются из детей нормативно развивающихся и детей с ОВЗ, любого возраста, без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Программа позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта самбо.

**Адресат программы:** В спортивно-оздоровительные группы принимаются обучающиеся 7-18 лет, желающие заниматься физической культурой, а в дальнейшем и спортом и имеющие допуск врача.

Данная общеразвивающая программа «Самбо для начинающих» ориентирована на подготовительный уровень обучающихся

На подготовительном уровне, обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в «Самбо». Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

Дети с ОВЗ принимаются при отсутствии противопоказания для занятий данным видом спорта.

Количество обучающихся в группе: 15-20 человек.

**Объем программы, срок освоения:**

Программа «Самбо для начинающих» предусматривает общий объем прохождения материала в течение 1 года обучения.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:  
**Подготовительный уровень:**

- 1 год обучения – 276 часов;

Запланированное количество учебных часов и календарный период времени реален и необходим для освоения Программы «Самбо».

**Формы обучения:** очная, групповая

**Особенности организации образовательного процесса:**

*Формы реализации образовательной программы:*

Традиционная модель

Содержание программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволяет сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни, содействовать физическому развитию.

В ходе реализации программы обучающиеся выполняют общефизические упражнения, начиная со второго полугодия общефизические упражнения с элементами самбо. В программу входят базовые и наиболее безопасные элементы борьбы самбо с учетом контактности данного вида спорта. В содержании программы учитывается возрастные и психофизиологические особенности обучающихся, темп развития специальных умений и навыков обучающихся, их уровень самостоятельности, умение работать в коллективе.

При реализации программы используются методы обучения: словесные, наглядные, практические, игровой метод и др. Одним из условий реализации программы является применение педагогом в ходе усвоения детьми программного материала метода демонстраций. Данный метод обеспечивает комплексное, многоаспектное восприятие информации, способствующее развитию у обучающихся всех систем восприятия, приобретению как теоретических, так и практических навыков и умений.

Практические занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных, волевых качеств, трудолюбия, дисциплинированности, взаимопомощи, товарищества.

*Формы проведения занятий*

Группы формируются из детей нормативно развивающихся и детей с ОВЗ

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки и др.)

*Формы организации деятельности детей на занятии:*

- индивидуальные – при изучении теоретического материала;

- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

### **Режим занятий и их продолжительность:**

Программа рассчитана на 46 учебных недель, занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

**1.2 Цель образовательной программы - создание условий для обучения и воспитания здоровых, гармонично развитых, сильных духом, дисциплинированных людей в процессе занятий самбо.**

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и для поставленной цели предполагает решения следующих задач:

#### **Предметные:**

- изучение теоретических основ и правил борьбы самбо, знакомство с историей данного вида спорта;
- изучение и овладение базовыми приемами, элементами техники и тактики борьбы «Самбо»
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортзала);
- обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучение основным приемам контроля физического самочувствия;

#### **Метапредметные:**

- общее оздоровление детей и подростков и развитие физических качеств (силы, выносливости и самостоятельности у обучающихся);
- развивать культуру поведения, коммуникабельность детей и подростков, их социальная адаптация в среде сверстников;
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям самбо и к ведению здорового образа жизни.

#### **Личностные:**

- формировать потребности в здоровом образе жизни и стремления работать над собой;
- воспитывать ответственность и самодисциплину у обучающихся;

- готовить настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным;
- воспитывать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками, детьми и подростками других возрастных групп;
- приобщать к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- воспитывать чувства толерантности к другим и умения «постоять за себя»;
- воспитывать чувство справедливости, вежливое отношение к сопернику.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

n/n	Раздел, тема	Всего	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	6	2	4	
	<b>1. Теоретические занятия</b>				
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо	1	1		
2	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1		
3	Общие понятия о гигиене	1	1		
4	Физическая культура и спорт в России	1	1		
5	Спортивная борьба	1	1		
6	Основы техники и элементы Самбо	2	2		
7	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	1	1		
8	Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь	1	1		
9	Правила здорового образа жизни	1	1		
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		
	<b>2. Психологическая подготовка</b>				
1	Упражнения психологической подготовки	4	2	2	Опрос, практическое задание
2	Упражнения специальной психологической подготовки	4	2	2	
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	<b>3. Общая физическая подготовка</b>				
1	Строевые упражнения	4	-	4	

2	Передвижения	4	-	4	Практическое задание
3	Разминка самбиста	4	-	4	
4	Общеразвивающие упражнения	4	-	4	
5	Стретчинг	4	-	4	
6	Упражнения с партнером	4	-	4	
7	Упражнения с сопротивлением партнера	4	-	4	
8	Упражнения с гирями	4	-	4	
9	Упражнения, выполняемые ногами	4	-	4	
10	Упражнения в положении лежа на ковре	4	-	4	
11	Упражнения в положении на «борцовском мосту»	4	-	4	
12	Упражнения на гимнастической стенке	4	-	4	
13	Упражнения с гимнастической палкой	4	-	4	
14	Упражнения с манекеном	4	-	4	
15	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)	4	-	4	
16	Упражнения с самбистским поясом	4	-	4	
17	Акробатика	4	-	4	
18	Перекуты	4	-	4	
19	Прыжки	4	-	4	
20	Кувырки	4	-	4	
21	Перевороты	4	-	4	
	<b>Итого</b>	<b>84</b>	<b>-</b>	<b>84</b>	
	<b>4. Специальная физическая подготовка</b>				
1	Страховки	4	-	4	Практическое задание
2	Самостраховки	4	-	4	
3	Падения	4	-	4	
4	Страховки партнера	4	-	4	
5	Падение с опорой на руки	4	-	4	
6	Падение с опорой на ноги	4	-	4	
7	Падение с приземлением на колени	4	-	4	
8	Падение с приземлением на голову	4	-	4	
9	Падение с приземлением на туловище	4	-	4	
10	Падение на спину	4	-	4	
11	Падение на живот	4	-	4	
12	Защита от падения партнера сверху	4	-	4	
13	Специально-подготовительные упражнения для бросков	4	-	4	
14	Упражнения для выведения из равновесия	4	-	4	
15	Упражнения для бросков захватом ног (ноги)	4	-	4	
16	Упражнения для подножек	4	-	4	
17	Упражнения для подсечки	4	-	4	
18	Упражнения для зацепов	4	-	4	
19	Упражнения для удержаний	4	-	4	
20	Упражнения для ухода из удержаний	4	-	4	
21	Упражнения для ухода от удержания сбоку	4	-	4	
22	Упражнения для ухода от удержания со стороны головы	4	-	4	

23	Упражнения для ухода от удержания поперек	4	-	4	
24	Упражнения для ухода от удержания верхом	4	-	4	
	<b>Итого</b>	<b>96</b>	<b>-</b>	<b>96</b>	
	<b>5. Техничко-тактическая подготовка</b>				
1	Переворачивание партнера	5	2	3	Опрос, практическое задание
2	Активные и пассивные защиты от переворачивания	5	2	3	
3	Комбинирование переворачивания с удержанием	5	2	3	
4	Удержание сбоку захватом шеи и руки	5	2	3	
5	Удержание со стороны ног обхватом туловища	5	2	3	
6	Удержание поперек захватом руки	5	2	3	
7	Удержание поперек	5	2	3	
8	Удержание верхом	5	2	3	
9	Уходы от удержания верхом	5	2	3	
10	Активные и пассивные защиты от технический действий в положении лёжа	5	2	3	
11	Активные защиты от перевода в партер	5	2	3	
12	День борьбы (партер)	3	-	3	
	<b>Итого</b>	<b>58</b>	<b>22</b>	<b>36</b>	
	<b>6. Контрольно - переводные занятия</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
	<b>7. Воспитательная работа</b>				
	Беседы, игры, мероприятия	<b>12</b>	6	6	
	Итоговое занятие	<b>2</b>	-	2	Опрос, практическое задание
	<b>ВСЕГО</b>	<b>276</b>	<b>39</b>	<b>237</b>	

## Содержание программы

### Раздел 1. Теоретические занятия

#### Тема 1 : Вводное занятие.

#### Выполнение нормативов ОФП

**Теория** Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка.

**Практика** Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общейфизической подготовке.

#### Тема 2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях при изучении элементов самбо

**Теория** Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях самбо. Техника

безопасности при падении.

**Практика** Выполнение общих физических упражнений.

### **Тема 3. Врачебный контроль и самоконтроль**

**Теория** Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям самбо.

**Практика** Выполнение общих физических упражнений.

### **Тема 4. Общие понятия о гигиене**

**Теория** Гигиенические требования к обучающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

**Практика** Выполнение общих физических упражнений.

### **Тема 5. Физическая культура и спорт в России**

**Теория** Физическая культура и спорт – эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья.

**Практика** Выполнение общих физических упражнений.

### **Тема 6. Спортивная борьба**

**Теория** Самбо – национальный вид спорта. Зарождение самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков.

**Практика** Выполнение общих физических упражнений.

### **Тема 7. Основы техники и элементы самбо**

**Теория** Понятие о технике самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология самбо.

**Практика** Выполнение общих физических упражнений.

### **Тема 8. Краткие сведения о физиологических основах тренировки**

**Теория** Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой.

**Практика** Выполнение общих физических упражнений.

### **Тема 9. Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь**

**Теория** Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников.

**Практика** Выполнение общих физических упражнений.

### **Тема 10. Правила здорового образа жизни**

**Теория** Основные правила здорового образа жизни. Отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни.

**Практика** Выполнение общих физических упражнений.

## **Раздел 2. Психологическая подготовка**

### **Тема 1. Упражнения психологической подготовки**

**Теория** Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

**Практика** Выполнение общих физических упражнений.

### **Тема 2. Упражнения специальной психологической подготовки**

**Теория** Изучение схватки без сопротивления с партнерами различного веса, схватки с более сильным или слабым партнером. Схватки на развитие специальных качеств.

**Практика** Выполнение общих физических упражнений.

## **Раздел 3. Общая физическая подготовка**

### **Тема 1. Строевые упражнения**

Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

### **Тема 2. Передвижения**

**Практика** Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.

### **Тема 3. Разминка самбиста**

**Практика** Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

### **Тема 4. Общеразвивающие упражнения**

**Практика** Выполнение общих физических упражнений. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

### **Тема 5. Стретчинг**

**Практика** Выполнение общих физических упражнений. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины.

### **Тема 6. Упражнения с партнером**

**Практика** Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др.

### **Тема 7. Упражнения с сопротивлением партнера**

**Практика** Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

### **Тема 8. Упражнения с гирями**

**Практика** Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

#### **Тема 9. Упражнения, выполняемые ногами**

**Практика** Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекачивание.

#### **Тема 10. Упражнения в положении лежа на ковре**

**Практика** Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине

– перекачивание, выжимание, перекачивание, поднимание, переставление.

#### **Тема 11. Упражнения в положении на «борцовском мосту»**

**Практика** Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».

#### **Тема 12. Упражнения на гимнастической стенке**

**Практика** Выполнение общих физических упражнений. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.

#### **Тема 13. Упражнения с гимнастической палкой**

**Практика** Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной.

#### **Тема 14. Упражнения с манекеном**

**Практика** Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п.

#### **Тема 15. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)**

**Практика** Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами.

#### **Тема 16. Упражнения с самбистским поясом**

**Практика** Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.

#### **Тема 17. Акробатика**

**Практика** Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

## **Тема 18. Перекаты**

**Практика:** Выполнение общих физических упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по коврику. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.

## **Тема 19. Прыжки**

**Практика** Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

## **Тема 20. Кувырки**

### **Практика**

Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

## **Тема 21. Перевороты**

**Практика** Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой коврика.

## **Раздел 4. Специальная физическая подготовка**

### **Тема 1. Страховки**

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.

### **Тема 2. Самостраховки**

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку.

### **Тема 3. Падения**

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Падение на бок. В положении стоя на коленях – падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки.

### **Тема 4. Страховки партнера**

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки партнера. Из и. п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади)

– падение на бок вместе с партнером.

### **Тема 5. Падение с опорой на руки**

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и грудь.

### **Тема 6. Падение с опорой на ноги**

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Падение с опорой на ноги. При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на носки, на пятки).

#### **Тема 7. Падение с приземлением на колени**

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и. п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с выходом в стойку на кистях назад с приземлением на колени (колени).

#### **Тема 8. Падение с приземлением на голову**

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине – встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п.

#### **Тема 9. Падение с приземлением на туловище**

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на туловище. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета-кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега).

#### **Тема 10. Падение на спину**

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.

#### **Тема 11. Падение на живот**

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).

#### **Тема 12. Защита от падения партнера сверху**

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки.

#### **Тема 13. Специально-подготовительные упражнения для бросков**

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.

#### **Тема 14. Упражнения для выведения из равновесия**

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения из равновесия. С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.

#### **Тема 15. Упражнения для бросков захватом ног (ноги)**

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.

#### **Тема 16. Упражнения для подножек**

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки).

#### **Тема 17. Упражнения для подсечки**

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногами. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу).

#### **Тема 18. Упражнения для зацепов**

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, ножку стола или стула; то же, обвив.

#### **Тема 19. Упражнения для удержаний**

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для удержаний. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

#### **Тема 20. Упражнения для ухода из удержаний**

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для ухода из удержаний. Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

#### **Тема 21. Упражнения для ухода от удержания сбоку**

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь.

#### **Тема 22. Упражнения для ухода от удержания со стороны головы**

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания со стороны головы: отжимая голову и перекатом в сторону.

#### **Тема 23. Упражнения для ухода от удержания поперек**

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.

#### **Тема 24. Упражнения для ухода от удержания верхом**

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений.

Уходы от удержания верхом: перекатом в сторону захватом руки и шеи.

## **Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка**

### **Тема 1. Переворачивание партнера**

**Теория** Переворачивание партнера.

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.

### **Тема 2. Активные и пассивные защиты от переворачивания**

**Теория** Активные и пассивные защиты от переворачивания.

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

### **Тема 3. Комбинирование переворачивания с удержанием**

**Теория** Комбинирование переворачивания с удержанием.

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

### **Тема 4. Удержание сбоку захватом шеи и руки**

**Теория** Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки.

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений.

### **Тема 5. Удержание со стороны ног обхватом туловища**

**Теория** Удержание со стороны ног обхватом туловища.

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений.

### **Тема 6. Удержание поперек захватом руки**

**Теория** Удержание поперек захватом руки.

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений.

### **Тема 7. Удержание поперек.**

**Теория** Удержание поперек.

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

### **Тема 8. Удержание верхом**

**Теория** Удержание верхом.

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.

### **Тема 9. Уходы от удержания верхом**

**Теория** Уходы от удержания верхом.

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

**Тема 10. Активные и пассивные защиты от техникой действий в положении лёжа**

**Теория** Активные и пассивные защиты от техникой действий в положении лёжа.

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений.

**Тема 11. Активные защиты от перевода в партер**

**Теория** Активные защиты от перевода в партер.

**Практика** Выполнение общих и специальных физических упражнений.

**Тема 12. День борьбы (партер)**

**Практика** День борьбы (партер). Проведение тренировочных схваток в партере. Выполнение общих и специальных физических упражнений.

**Раздел № 6 Контрольно – переводные занятия**

**Практика** Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

**Раздел № 7 Воспитательная работа.**

**Тема 1 Воспитательные мероприятия**

**Теория** Беседы

**Практика** Проведение игр, участие в мероприятиях

**Тема 2 Итоговое занятие**

**Практика** Подведение итогов учебного года. Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

**1.4 Планируемые результаты**

**Планируемые результаты:**

*Личностные:*

- Мотивация вести здоровый образ жизни;
- Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- Уважительное отношение к окружающим;
- Самоконтроль;
- Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность,

толерантность.

*Метапредметные:*

– Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

*Предметные:*

**В результате освоения программы обучающиеся будут знать:**

- правила сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма;
- понятия «самбо», «режим дня», назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, правила развития основных физических качеств;
- правила безопасного поведения на занятиях самбо;
- роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

**В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:**

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять базовые приемы, элементы техники и тактики борьбы «Самбо»

## Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября 2021г.	15 июля 2022 г.	46	138	276 час	3 раза в неделю по 2 часа

Содержание	Часы	Месяцы										
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
1.Теоретическая	14	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	0

подготовка												
2. Психологическая подготовка	8		1	0	1	1	1	1	1	1	1	0
3.Общая физическая подготовка	84	9	8	9	10	9	6	8	8	6	5	6
4.Специальная физическая подготовка	94	8	9	9	10	9	8	9	9	7	10	6
5.Технико-тактическая подготовка	58	5	5	5	5	5	7	8	6	6	6	0
6. Контрольно переводные занятия	4									4		
7. Воспитательная работа	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
<i>Итого в месяц:</i>	276	26	26	26	28	26	24	28	26	26	26	14

## 2.2. Условия реализации программы

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

### *Материально-техническое обеспечение*

Занятия проводятся в спортивных залах по адресу ул. Есенина 15 Площадь помещения 418 м<sup>2</sup>: (на правах оперативного управления), ул. Промышленная, 6 (на правах оперативного управления) - площадь помещения 97,5 м<sup>2</sup>:

Для реализации программы «Самбо для начинающих» помещения соответствует следующим характеристикам:

2 спортивных зала, имеются отдельные раздевалки для мальчиков и девочек, душевая, кладовая для хранения инвентаря, тренерский кабинет, 2 санузла.

Помещения оснащены противопожарной сигнализацией, информационным табло (указатель выхода), необходимыми табличками и указателями, звуковой информацией для сигнализации об опасности, видеонаблюдение.

Обеспечение доступа в здание инвалидов и лиц с ОВЗ:

Вход в помещение оснащен пандусом. Пути движения к местам оказания услуг доступны для категории инвалидов (ОДА, с нарушениями слуха и зрения). Зона оказания услуг (1 этаж) доступна для всех категорий инвалидов. Обеспечение доступа в помещение инвалиду или лицу с ОВЗ может производиться при помощи сопровождающего лица либо волонтеров.

Залы оборудованы двумя татами из отдельных матов, Имеются борцовские тренировочные манекена, гантели, скакалки, набивные мячи, тренажёры.

### ***Кадровое обеспечение***

По данной образовательной программе работают тренеры-преподаватели: Л. Б. Сабитова – старший тренер-преподаватель отделения «Самбо» с высшей квалификационной категорией педагогический стаж работы 30 лет, Ануфриев Александр Дмитриевич – тренер-преподаватель первой квалификационной категории, педагогический стаж работы 4 года, Ри А. Ч. – тренер преподаватель имеет первой квалификационной категории, стаж педагогической работы 3 года.

### **2.3. Формы аттестации**

Входная диагностика не проводится. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке и не имеющих медицинских противопоказаний.

Промежуточная аттестация по завершению данной программы носит вариативный характер. Поводом перевода ребенка на базовый уровень обучения служат его физическая подготовка, а также личная мотивация.

### **2.4. Оценочные материалы**

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в спортивно-оздоровительных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

В зависимости от этих показателей происходит зачисление и перевод учащихся в вышеперечисленные группы обучения.

	Упражнения/Группы	НП-1	НП-2
1	Бег 30 м		
	юноши	7	6,5
	девушки	7,7	7,2
2	Бег 1000 м		
	юноши	4,2	4,05
	девушки	5	4,4
3	Прыжок в длину с места (см)		
	юноши	140	155
	девушки	120	135
4	<i>Подтягивание (юноши)</i>	6	8
5	<i>Отжимание (девушки)</i>	10	15

### **2.5. Методические материалы.**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым

закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней подготовки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надёжной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объёма тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой,

приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) введение в школу техники самбо;
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило

тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап СОГ один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе СОГ, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий самбо.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап СОГ. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе СОГ нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной

подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

На этапе СОГ не значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

## **2.6. Воспитательная работа**

Цель воспитательной программы – формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных задач:

1. Реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;
2. Приобщать обучающихся детей к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
3. Организовывать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
4. Организовывать информационную работу с обучающимися по обеспечению личной безопасности образовательного пространства;

### **План воспитательной работы**

<b>Модуль «Ключевые дела учреждения»</b>			
<b>№</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Участники</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	День открытых дверей	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	1 сентября
2	Инструктажи по технике безопасности во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	с 1-15 сентября
3	Беседы, игры во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	в течение года
4	Сдача зачётов по ОФП, СФП, контрольные нормативы	учащиеся, тренеры-преподаватели	3 раза в год
5	Собрания в группах, выбор старост групп, ознакомление с учебными планами на отделениях	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
6	Участие в Первенствах ДЮФЦ и Первенствах НСО, посвященные памяти спортсменов и тренеров-преподавателей.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
7	«День учителя»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
8	Всероссийский урок «История Самбо»	родители, учащиеся, тренеры-преподаватели	16 ноября
9	«День защитника Отечества»	учащиеся, тренеры-преподаватели, родители, администрация	февраль
10	«Международный женский день»	учащиеся, тренеры-преподаватели, родители, администрация	март
11	Сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	В течение года
12	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	22 апреля
13	«Международный день защиты детей»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	1 июня
14	Учебно-тренировочные сборы	учащиеся, тренеры-преподаватели	июнь - июль
<b>Модуль «Социально-культурная направленность»</b>			
1	Торжественный прием вновь поступивших в школу	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
2	«День здоровья»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
3	Беседы «Важнейшие спортивные и политические события»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ежемесячно
4	Встречи с выпускниками школы, а также с ведущими спортсменами области	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
5	Создание информационного стенда отделения	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
6	Беседа «День народного единства»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
7	Экскурсии, культпоходы в музей и на выставки	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
8	Антинаркотическая акция «Спорт	учащиеся, тренеры-преподаватели	ноябрь

	против наркотиков»		
9	Оформление стендов к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
10	Участие в конкурсах и соревнованиях приуроченных к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
11	Беседы по пропаганде здорового образа жизни	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
12	Мероприятия по профилактике потребления наркотических, токсических и других психоактивных веществ (ПАВ), алкогольной продукции, табакокурения;	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
13	Новогодний праздник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	декабрь
14	Диспут на тему: «Как бы ты поступил»	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
15	«ЮМОРИНА» - конкурс розыгрышей	учащиеся, тренеры-преподаватели	1 апреля
16	Неделя здоровья	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	4-8 апреля
17	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	22 апреля
18	Участие во всероссийской акции «Бессмертный полк»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	9 мая
19	День выпускника	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	май
20	Праздник, посвящённый дню города»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	июнь
21	Праздник, посвящённый «Дню физкультурника»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	август
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>			
23	День открытых дверей	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	1 сентября
24	Родительские собрания на отделениях ДЮФЦ «СТАРТ» с целью ознакомления родителей с планами работы ДЮФЦ «СТАРТ» на 2021-2022 учебный год. Выборы в Совет учреждения ДЮФЦ «СТАРТ».	родители, учащиеся, тренеры-преподаватели	с 15 по 30 сентября
25	Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	родители, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
26	Круглый стол (родители и дети) «Проблема девиантного поведения, непонимание учащихся друг с другом, непонимание учителей и учеников, родителей и детей»	учащиеся, родители, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
27	«Всемирный день ребенка. День принятия в 1989 году Конвенции о	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	20 ноября

	правах ребенка»		
28	«День Матери в России»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	26 ноября
29	V Областной конкурс «Мой папа герой»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	февраль
30	Родительское собрание по отделениям «Итоги прошедшего учебного года.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	май-июнь
<b>Модуль «Безопасность»</b>			
1	Неделя безопасности ПДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	25-29 сентября
2	Беседа «Безопасное поведение на дорогах»	учащиеся, тренеры-преподаватели	26 сентября
3	Тренировочная эвакуация из учебных помещений	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	два раза в год.
4	Встреча с сотрудниками ГИБДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
5	Беседа на тему "Безопасность в сети Интернет".	учащиеся, тренеры-преподаватели	январь
6	Раздача памяток и инструкций по противодействию экстремизму и терроризму	учащиеся, тренеры-преподаватели	два раза в год
7	Мероприятий по профилактике экстремизма и поведению в экстремальных ситуациях	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	два раза в год
8	Беседы «о причинах возникновения пожаров, подведение к пониманию вероятных последствий детских шалостей»	учащиеся, тренеры-преподаватели	два раза в год
9	Учебно-тренировочное занятие по правилам поведения при пожаре, занятие–практикум по работе с огнетушителями с учащимися	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
10	Беседа «Безопасность на воде»	учащиеся, тренеры-преподаватели,	май

### Список литературы:

1. Борьба самбо. Техника и методика обучения: учеб. пособие / К. М. Ваисов, Д. В. Кудрявцев. – Омск: Изд-во ОмГТУ., 2010. – 82 с.
2. Левицкий А.Г., Никитин С.Н., Апойко Р.Н. Самозащита: оборона от нападения. Учебно-методическое пособие / под ред. С.Н. Никитина. – СПб.:СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2009. – 82 с.
3. Полубинский В. Н., Сенько В. П. Борьба самбо. – 2-е изд., испр. и доп. – Мн.:Беларусь, 2010. – 94 с.
4. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.:Советский спорт, 2016. – 128 с.
5. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. –208 с.
6. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. –240 с.
7. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации //С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
8. Харлампиев А.А. Система самбо/А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2010.– 528 с.
9. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е,испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
10. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 112 с.
11. Гаткин Е. Я. /Самбо для начинающих. – М.:Астрель, 2009. – 224 с.
12. Зимин А.А. Авторская программа, «Самбо для начинающих», СПб 2019г.-94с.

### Интернет-ресурсы:

1. <http://sambo.ru/> – Всероссийская Федерация САМБО
2. <http://www.rsbi.ru/> – Российский Союз Боевых Искусств
3. <http://sambo-fias.org/> – Международная Федерация САМБО
4. <http://eurosambo.com/> – Европейская Федерация САМБО
5. <http://www.youtube.com/channel/UC9MLtuYqLlImPiVo6DQvEIg> – страница о САМБО -SamboTV
6. <http://www.youtube.com/user/SAMBOFIAS> – страница о САМБО - SAMBOFIAS
7. <http://www.youtube.com/user/sambo78spb> – страница о САМБО - sambo78spb