В 2021-2022 учебном году реализуется в следующих учебных филиалах Некоммерческого фонда «Детский епархиальный образовательный центр»:

1. НФ «ДЕОЦ» УФ «Отечество» по адресу: 443030 Самарская область, г. о. Самара, Ленинский внутригородской район, ул. Буянова, д. 135А

2. НФ «ДЕОЦ» УФ «Воскресение» г. о. Самара по адресу: 443098 Самарская область, г.о. Самара, ул. Черемшанская, д. 244 «а»

Юридический адрес
Россия, 443098, Самарская область,
г. Самара, ул. Черемшанская, д. 244А
http://нфдеоц.рф

Почтовый адрес
Россия, 443030, Самарская область,
г. Самара, ул. Буянова, д. 135А, тел. 200 22 33
deoc@fond63.ru

Некоммерческий фонд «Детский епархиальный образовательный центр»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор НФ «ДЕОЦ»

_____
иерей Дионисий Лёвин
«31» мая 2021 года
Программа принята на основании решения методического совета
Протокол № 6 от 22.04.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«ВОЛЖСКИЕ БОГАТЫРИ»

Возраст обучающихся: 5-13 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчики:
Хусаинов А.М., педагог дополнительного образования;
Шапкина И.Н., к.пс.наук, методист

г. Самара, 2021 г.

Оглавление

Паспорт программы 3
1. 3
2. Учебно-тематические планы ДОП «Волжские богатыри» 13
2.1.Учебный план ДОП «Волжские богатыри» 1 года обучения 13
2.2. Учебный план ДОП «Волжские богатыри» 2 года обучения 18
2.3. Учебный план ДОП «Волжские богатыри» 3 года обучения 23
3. Содержание программы 29
3.1. Содержание программы 1 года обучения 29
3.2. Содержание программы 2 года обучения 32
3.3. Содержание программы 3 года обучения 36
4. Методическое обеспечение образовательной программы 40
5. Список литературы 44
Приложение 1. 48
Приложение 2. 59
Приложение 3. 60
Приложение 4. 72
Приложение 5. 78
Приложение 6. 79

.

Паспорт программы

1. Учреждение Некоммерческий фонд «Детский епархиальный образовательный центр».

2. Название программы - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волжские богатыри**».**

3. Сведения о разработчиках:

- **фамилия, имя, отчество**: Хусаинов Артем Михайлович, педагог дополнительного образования;

-место работы: Некоммерческий фонд «Детский епархиальный образовательный центр, учебный филиал «Отечество».

- **фамилия, имя, отчество**: Шапкина Ирина Николаевна, методист дополнительного образования.

- место работы: Некоммерческий фонд «Детский епархиальный образовательный центр.

4. Сведения о программе:

4.1 Область применения программы: программа рассчитана на учащихся детских образовательных центров в возрасте от 5 до 13 лет, занимающихся по программе дополнительного образования.

4.2 Продолжительность программы: 3 года.

4.3 Направленность программы: физкультурно-спортивная.

4.4 Вид программы: общеразвивающая.

4.5 Состав группы: дети от 5 до 13 лет без специального отбора.

На первый год обучения дети принимаются без специального отбора. На второй и третий - посредством перевода или по результатам вступительных тестов. Учебные группы разновозрастные, численностью от 12 до 15 человек.

4.6 Формы занятий: групповая, индивидуально – групповая.

4.7 Режим занятий: Занятия групп 1, 2 и 3 года обучения проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, т.е. 3 часа в неделю (108 часов в год).

4.8 Количество обучающихся: 1 год обучения - 15 человек в группе, последующие годы обучения - не менее 12 человек в группе.

1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Сложившаяся за последние десятилетия неблагоприятная социально-экономическая и экологическая обстановка, хронический дефицит двигательной активности населения обусловили негативные тенденции в физическом и психическом развитии подрастающего поколения, приводящие к снижению адаптационных резервов, возникновению рассогласования механизмов регуляции функций, увеличению количества хронических болезней. В 2014 году утверждена Концепция развития дополнительного образования детей, которая направлена на воплощение в жизнь миссии дополнительного образования - развитие мотивации подрастающих поколений к познанию, творчеству, труду и спорту. Исходя из этого, важным является приобщение детей к здоровому образу жизни.

Данная программа разработана с учетом методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных программ Министерства образования и науки Самарской области. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Реализация данной программы регулируется 273-ФЗ, а также Приказами Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программа» и от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Актуальность программы. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года указывает на необходимость модернизации физического воспитания и развития спорта в образовательных учреждениях и создания условий и стимулов для расширения сети детско-юношеских спортивных клубов, функционирующих на базе образовательных учреждений.

В связи с этим, актуальным становится распространение сети секций САМБО, которые направлены на развитие не только физических и волевых качеств подрастающего поколения, таких как сила, ловкость, точность, отсутствие гнева, преодоление страха, но и духовно-нравственных: мужественность, ответственность, патриотизм, жертвенность, ставших

особенно актуальными в современной действительности. Востребованность данного вида спорта продиктована государственным заказом. В частности, по указу правительства Российской Федерации и лично президента Владимира Владимировича Путина САМБО внедряется в систему образования в средних и высших учебных заведениях, а также в нормы ГТО (проекты «Самбо в школу», «Самбо в ВУЗы», «Самбо в ГТО»).

Отличительная особенность программы.

Занятия САМБО неразрывным образом связаны с процессом выработки новой системы взглядов на мир, формированием отличной от современной потребительской культуры ценностей, идеалов, их усвоением и применением. САМБО прививает человеку необходимые духовные качества добра и чести, учит справедливому отношению к людям, воспитывает коллективное братство, длящееся годами. На занятиях обучающиеся не только изучают технику ведения поединков, но и знакомятся с православной культурой и христианским вероучением.

В кризисных ситуациях человек очень часто чувствует потребность в Боге и обращается к нему, то же происходит и на соревнованиях. Вера в Бога ориентирует человека на духовные ценности: жертвенность, сострадание, любовь, совесть, честь. В итоге происходит духовно-нравственное воспитание личности в духе традиционных христианских и исконно русских ценностей, рост боевого духа, обучение эффективным боевым техникам ведения рукопашного боя. Ежегодно обучающиеся устраивают показательные выступления на родительских собраниях, участвуют в мероприятиях, приуроченных ко Дню народного единства и согласия, Дню Победы и других государственных и православных праздниках.

Педагогическая целесообразность программы.

В процессе занятий дети получают не только общефизическую подготовку, но большое внимание уделяется и воспитательной составляющей - развитию морально-волевых, духовно-нравственных качеств, воспитанию патриотизма, совершенствованию самовоспитания как метода психологической подготовки самбиста. Практические занятия способствуют также развитию логического мышления и способности принимать рациональные решения применительно к различным ситуациям. Регулярные занятия САМБО предусматривают тренировочные занятия по изучению техники и тактики САМБО, участие в соревнованиях разных уровней. Подготовка к ним требует от обучающихся внутренней самоорганизации, развивает чувство ответственности и самодисциплины.

Новизна.

Новизна программы заключается в том, что она является модульной. Первый год включает обучение по трем инвариантным модулям:

Модуль №1 «Теоретическая подготовка».

Модуль №2 «Общая физическая подготовка (ОФП)».

Модуль №3 «Специальная физическая подготовка (СФП)».

На втором и третьем году добавляется еще один модуль: «Технико-тактическая подготовка». Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей. Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

В конце каждого модуля определяется степень усвоения ребенком данного материала путем опроса, сдачей нормативов, тестирования, проведений викторин и пр.

Целью программы является создание условий для развития физических и духовно-нравственных качеств личности в процессе освоения техники борьбы САМБО.

Достижению данной цели способствует решение следующих **задач:**

Обучающие задачи:

- научить основам спортивного мастерства в САМБО;
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы САМБО;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния;
- ознакомить с историей развития САМБО в России;
- познакомить с духовными, нравственными и культурными ценностями христианского вероучения;
- сформировать представления об основных духовно-нравственных качествах спортсмена.

Развивающие задачи:

- развивать представления о мире спорта;
- развивать основные физические качества: гибкость, скорость, выносливость, силу и ловкость на базе основных видов движений САМБО;
- развивать смелость, дисциплинированность, чувство ответственности, самодисциплины;
- способствовать развитию познавательной активности, внимания, памяти, мышления, воображения;

- развивать способность осознания и преодоления своих слабостей в процессе занятий (страха, лени, несобранности).

Воспитательные задачи:

- выработать устойчивую внутреннюю мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь, трудолюбие;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения;
- формировать морально-волевые качества и традиционную (православную) для российского общества систему ценностей;
- формировать духовно-нравственное отношение к окружающему миру.

Оптимальный возраст детей, участвующих в реализации программы «САМБО» - от 5 до 13 лет, группы, разделенные по возрасту.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). Наполняемость в группах составляет: первый год обучения – не менее 15 человек; второй, третий года обучения – не менее 12 человек. Уменьшение числа учащихся в группе на втором, третьем годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала. Состав группы – от 12 – 15 человек.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 3 года обучения, общее количество часов на реализацию программы 324 часа, из них: 1 год обучения - 108 часов в год, 2 год обучения - 108 часов в год, 3 год обучения - 108 часов в год.

Форма организации деятельности - групповая.

Формы занятий:

- диалог (беседа);
- тренировочные практические занятия;
- комбинированные занятия (беседа с демонстрацией и практическая отработка приемов борьбы);
- соревнования.

Режим занятий:

Занятия групп всех годов обучения проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, т.е. 3 часа в неделю, 108 часов в год.

Планируемые ожидаемые результаты освоения программы

Личностные	- понимает и разделяет ценность здорового образа жизни; - обладает развитыми физическими качествами: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость;

	- обладает духовно-нравственными качествами личности: жертвенность, сострадание, любовь, совесть, честь, патриотизм; - становится личностью, умеющей социально адаптироваться в обществе с активной гражданской позицией
Метапредметные	- умеет организовать свою деятельность в процессе познания мира через двигательную активность, определять её цели и задачи, выбирать средства реализации этих целей и применять их на практике, взаимодействовать с другими людьми в достижении общих целей; - самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; - умеет соблюдать элементарные правила охраны здоровья своего и окружающих, знаком с правилами бесконфликтного поведения; - активно участвует в спортивных мероприятиях, реализовывая знания и навыки, полученные на занятиях; - умеет критично оценивать достигнутые результаты
Предметные	**По окончании 1 года обучающиеся должны** **Знать:** - историю физической культуры и спорта; - историю возникновения САМБО; - понятие тренировки как многолетнего процесса; - соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой; - строевые, акробатические, общие подготовительные и координационно-развивающие упражнения; - происхождение человека согласно креационной теории происхождения жизни, о небесном воинстве; - понятие патриотизма. **Уметь:** - выполнять комплекс утренней гимнастики; - выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке; - показать вставание на гимнастический и борцовский мост; - выполнять кувырок назад в группировке;

	- выполнять перекат на спину с самостраховкой; - выполнять кувырок вперед через плечо с самостраховкой; - рассказать о сотворении человека в Библии, рассказать о трехсоставности человека. **Получить навык:** - развития основных физических качеств человека; - развития специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами самбо; -- участия в православных праздниках; - самостоятельных действий со спортивным инвентарем. **По окончании 2 года обучающиеся должны** **Знать:** - краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм; - понятие общей физической подготовки как основы развития физических качеств; - технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы, запрещенные приемы. Правила проведения болевых приемов; - правила личной гигиены, гигиены одежды и обуви спортсмена; - понятия «Мораль», «Воля», «Телесность», «Душевность», «Духовность», «Нравственность», «Патриотизм»; - многодневные, однодневные посты, постные дни в году, смысл и значение поста; -святых воинов; - правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм. **Уметь**: - выполнять падение на спину с самостраховкой; - выполнять виды падений с самостраховкой через партнёра; - выполнять забегания по кругу в положении упор головой в ковёр; - выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; - выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой; - выполнять стойку на голове и руках с опорой;

	- выполнять полет-кувырок через «козла» с самостраховкой; - выполнять переворот через «козла»; - преодолевать чувства голода, жажды, боли; -различать душевные и духовные качества человека. **Получить навык:** - выполнения упражнений для развития силы основных групп мышц рук, ног и туловища; - развития быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, выполняя упражнения из других видов спота: бег, лыжи, коньки, ходьба; - участия в различных подвижных и спортивных играх; - участия в игровых спаррингах по заданию; - соревновательной борьбы по самбо; - уважительного отношения к православным традициям, родителям, родственникам, тренеру, окружающим людям (проявление заботы о них). **По окончании 3 года обучающиеся должны** **Знать**: - возникновение и развитие систем самозащиты (САМБО) в России в 20-х годах XX века; - режим дня и питания самбиста; - правила самовоспитания как метода психологической подготовки самбиста; - ритуалы начала и окончания тренировки, аттестаций и сборов; - технику борьбы САМБО в стойке, в партере; - причины возникновения спортивных травм, правила оказания первой помощи при травмах ушибах, растяжениях, вывихах, переломах; - условия воспитания духовно-нравственных качеств личности человека; - великих героев Руси; - правила соревнований по САМБО. **Уметь**: - выполнять переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно; - выполнять забегания по кругу в положении упор головой в ковёр по кругу, вправо и влево;

	- выполнять различные кувырки; - выполнять различные перевороты; - выполнять различные броски; - выполнять различные болевые приемы; - осуществлять анализ соревнований; - подавлять чувства злости, неприязни, желание отомстить, упрямства; - бороться с вредными привычками, соблюдать пост. **Получить навык:** - совершенствования техники бросков из стойки; - игровых спаррингов по заданию; -христианского отношения к человеку

Система оценки результатов освоения программы

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится в виде входного и итогового контроля в течение каждого учебного года, что позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей. Полученные результаты помогают осознанно планировать образовательную работу с детьми и отслеживать динамику развития каждого ребенка и группы в целом. Мониторинг проводится в виде сдачи нормативных требований и результатов соревнований.

В группе 5-7 лет осуществляется первичная диагностика физических качеств обучающихся (см. Приложение 1, Таблица 1). Итоговые испытания не проводятся. Контроль успеваемости проходит в качестве заключительного открытого занятия для родителей (см. Приложение 1, Таблица 2).

В группе 8-10 лет оценка уровня подготовленности проводится по методике мониторинга непрерывного физкультурного образования (авторы: Журкина А. Я., Назарова Н. Н.) (см. Приложение 1, Таблица 3).

В группе 11-13 лет оценка уровня подготовленности проводится по методике мониторинга непрерывного физкультурного образования (авторы: Журкина А. Я., Назарова Н. Н.) (см. Приложение 1, Таблица 4).

Особенности реализации программы.

При разработке данной программы были использованы следующие программы:

1. Алексеев Р. В. Комплексная дополнительная образовательная программа по самбо. - Москва, 2012 г.
2. Садковский В. А. Программа «Самбо».- Выкса, 2012 г.
3. Хон Н. И. Программа «САМБО-STAR». - Анива, 2017 г.

Данная программа построена по принципу концентричности, вектор спирали которой направлен на дополнение, углубление и развитие

теоретических и практических знаний и умений. В соответствии с этой установкой были разработаны сквозные темы, содержание которых меняется каждый учебный год в соответствии с возрастом обучающихся.

Учебно-тематический план программы адаптирован к условиям Детского епархиального образовательного центра (компоненты программ «Основы православной культуры», включающие в себя беседы на духовно-нравственные темы и использование в процессе обучения понятий православно-христианского взгляда на человека и мир в целом).

В структуру некоторых занятий по теоретической подготовке включены темы православного содержания, отвечающие логике изучаемого теоретического материала. Для этого было выбрано три сквозные темы, в которых возможно органичное включение православной тематики:

Тема 1.2. Самбо как вид борьбы.

Тема 1.3. Строение и функции организма человека.

Тема 1.6. Морально-волевая, духовно-нравственная подготовка.

Содержание православного компонента меняется на всех 3-х годах обучения, что можно отследить в Содержании программы и в Планируемых ожидаемых результатах программы. На теоретических занятиях предполагается просмотр 5-10 минутных христианских мультфильмов, соответствующих тематике подаваемого материала, с параллельным комментарием педагога.

Таким образом, православный компонент включен в программу на протяжении всего учебного года в качестве теоретической подготовки, бесед педагога на родительских собраниях в плане учебно-воспитательной работы, участия в православных мероприятиях Центра с показательными выступлениями соответственно учебно-тематическому плану.

В программе также разработан календарь памятных дат, в котором представлены даты памяти святых и православных полководцев. Педагог может обращаться к этому календарю на каждом теоретическом, либо практическом занятии (см. Приложение 2).

Основу организации образовательного процесса с детьми составляет календарно-учебный план, позволяющий урегулировать информацию в обучении оптимальным способом (см. Приложение 3, Таблицы 5,6,7).

2. Учебно-тематические планы ДОП «Волжские богатыри»

2.1.Учебный план ДОП «Волжские богатыри» 1 года обучения

п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	14	14	0
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	64	6	58
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	2	28
	ИТОГО	**108**	**22**	**86**

Модуль №1 «Теоретическая подготовка».

Аннотация.

В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области физической культуры, спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Содержание тем меняется каждый учебный год в соответствии с возрастом обучающихся. Большой блок посвящен морально-волевой, духовно-нравственной и психологической подготовке будущего спортсмена, что играет немаловажную роль в поединках. Начинающих самбистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия самбистов в атаке и в защите, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по самбо.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Самбист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, город, страну на соревнованиях любого ранга.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер – педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Важно с

самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

Воспитание высоких морально-волевых, духовно-нравственных качеств осуществляется на примере отечественных спортсменов, воинов, защитников. В связи с этим, в программе предусмотрено изучение жизни и подвигов выдающихся сынов нашей родины. На каждом году обучения программа предусматривает ознакомление с жизнью и подвигами российских спортсменов и воинов разных эпох.

Цель: формирование первоначальных знаний в области физической культуры и спорта, физического, психологического и духовно-нравственного здоровья спортсмена.

Задачи:

- обучить соблюдать правила техники безопасности при занятиях борьбой;
- познакомить с программой объединения, ее модулями;
- познакомить с историей физической культуры и спорта, с историей возникновения САМБО;
- дать знание о тренировке как многолетнем процессе;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- дать знания о соревнованиях, значении, подготовке, целях и задачах;
- дать знания о врачебном контроле, самоконтроле, диспансеризации;
- дать знания о происхождении человека согласно креационной теории происхождения жизни, о небесном воинстве;
- развить основные физические качества детей;
- воспитать чувство патриотизма, способность в любой момент защитить интересы своей страны;
- сформировать понятия о земном и небесном воинстве;
- сформировать знания о духовно-нравственных, волевых качествах личности спортсмена.

Учебно – тематический план 1 модуля «Теоретическая подготовка»

№ п/п	**Название темы**	**Количество часов**			**Формы аттестации/ контроля**
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Физическая культура и спорт	1	1		Беседа

1.2.	Самбо как вид борьбы. Христианское вероучение и мир спорта	2	2		Викторина
1.3.	Строение и функции организма человека. Сотворение человека в Библии	2	2		Беседа, анализ мультфильма
1.4.	Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста	1	1		Беседа
1.5.	Основы методики обучения и тренировки самбиста	1	1		Викторина
1.6.	Морально-волевая, духовно-нравственная подготовка. Небесное воинство. Архистратиг Божий Михаил – воевода небесных сил	2	2		Беседа, анализ мультфильма
1.7.	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	1	1		Беседа
1.8.	Соревнования: организация, проведение, правила	1	1		Беседа
1.9.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1		Беседа
1.10	Итоговое занятие	1	1		Опрос, викторина
	Итого:	**14**	**14**	**0**	

Модуль №2 «Общая физическая подготовка»

Аннотация.

Модуль включает в себя упражнения легкой атлетики и гимнастики, а также серию подвижных игр.

Легкоатлетические упражнения занимают важное место в физическом воспитании детей. Они способствуют освоению основ рациональной техники движений и обогащают двигательный опыт ребенка. В результате освоения данного модуля программы дети приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с места и с разбега, подводящих упражнений для прыжков в высоту способом «перешагивания», метаний в цель и на дальность.

Занятия гимнастикой способствуют воспитанию развитию ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости; формируют волю, характер, дисциплинированность, развивают память, мышление. Специфической

задачей гимнастики является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей. Подвижные игры для детей с правилами - это активная и сознательная деятельность маленького человека. Она требует точного и своевременного выполнения заданий, которые вытекают из правил игры, обязательных для всех участников. Играя, ребёнок пополняет свой багаж знаний и представлений об окружающем мире, развивается его мышление, смекалка и сообразительность. Он получает навыки в ловкости и сноровке, учится морали и правилам общения.

Цель: комплексное развитие физических качеств детей.

Задачи:

- провести первичное обследование физических качеств;
- обучить правилам техники безопасности;
- дать представление об основных видах легкой атлетики и гимнастики;
- развить координационные способности, гибкость;
- раскрыть потенциальные возможности и творческую инициативу детей, привить детям интерес и любовь к подвижным играм;
- обучить технике акробатических упражнений;
- сформировать навык выполнения комплекса утренней гимнастики;
- обучить выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке, кувырок вперед через плечо с самостраховкой;
- обучить выполнять перекат на спину с самостраховкой.

Учебно – тематический план 2 модуля «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
2.1.	Первичное обследование физических качеств	2		2	Тестирование
2.2.	Строевые упражнения	14	1	13	Выполнение упражнений
2.3.	Общие подготовительные и координационно - развивающие упражнения (ОП и КРУ)	14	2	12	Выполнение упражнений
2.4.	Акробатические упражнения	14	2	12	Выполнение упражнений

2.5.	Подвижные игры и эстафеты	14	1	13	Выполнение упражнений, опрос
2.6.	Участие в православных праздниках	4		4	Показательные выступления
2.7.	Контрольное занятие	2		2	Тестирование, сдача нормативов
Итого:		**64**	**6**	**58**	

Модуль №3 «Специальная физическая подготовка».

Аннотация.

Физическая подготовка — это целеустремленный систематизированный процесс, направленный на улучшение общего развития; развитие специальных двигательных способностей в зависимости от характера спортивной деятельности. Поэтому надо учитывать две стороны физической подготовки: общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке. Она углубляет и развивает двигательные способности. Каждый год содержание специальной физической полготовки меняется в зависимости от возраста детей. Модуль включает в себя упражнения для развития специальных физических качеств, участие в православных праздниках с показательными выступлениями, а также переводные испытания**.**

Цель: формирование первоначальных знаний, умений и навыков специальной физической подготовки.

Задачи:

- развить специальные физические качества, которые воспитываются средствами и методами самбо;
- обучить выполнять броски, удержания, болевые приемы;
- познакомить с православными праздниками, с формой и видами показательных выступлений;
- повысить эффективность тренировочного процесса за счет участия в соревнованиях;
- сформировать навыки ловкости, быстроты, гибкости, выносливости.

Учебно – тематический план 3 модуля «Специальная физическая подготовка»

№		Количество часов	Формы

п/п	Название темы	Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
3.1.	Упражнения для развития специальных физических качеств	26	2	24	Выполнение упражнений
3.2.	Соревнования	2		2	Соревнования
3.3.	Контрольно-переводные нормативы	2	0	2	Зачет
	Итого:	**30**	**2**	**28**	

2.2. Учебный план ДОП «Волжские богатыри» 2 года обучения

п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	15	15	0
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	32	3	29
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	31	4	27
4.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	30	4	26
	ИТОГО	**108**	**26**	**82**

Модуль №1 «Теоретическая подготовка».

Аннотация.

На втором году вводится новый модуль «Технико-тактическая подготовка», поэтому в теоретическом блоке вводится понятийный аппарат данной подготовки.

В течение года происходит дальнейшее ознакомление с девятью темами модуля. Углубляются знания о физической культуре и спорте в России, о технике самбо, методах тренировки. Изучается пищеварительная система человека, виды соревнований, особенности питания спортсмена, понятие поста в христианстве и в спорте. Формируется представление об элементах режима дня и их выполнении, о правильном питании, об основах диеты.

Раскрываются вопросы особенностей формирования моральных и волевых качеств**.** Дети знакомятся с христианскими заповедями и притчами для формирования понятий самообороны и защиты ближних. Воспитание чувство патриотизма, жертвенности, стойкости, твердости, мужества, товарищества и любви к ближнему осуществляется на примере Георгия Победоносца, Илии Муромца, Александра Невского.

Цель: формирование знаний в области физической культуры и спорта, физического, психологического и духовно-нравственного здоровья спортсмена.

Задачи:

- обучить соблюдать правила техники безопасности при занятиях борьбой;
- познакомить с программой объединения, ее модулями;
- познакомить с историей физической культуры и спорта в России;
- дать знание о самбо как виде борьбы;
- дать знание о строении и функциях пищеварительной системы;
- дать краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- познакомить с техническим арсеналом самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы, запрещенные приемы. Правила проведения болевых приемов;
- сформировать понятия «Мораль», «Воля», «Телесность», «Душевность», «Духовность», «Нравственность», «Патриотизм»;
- познакомить с многодневными, однодневными постами, постными днями в году, смыслом и значением поста;
- дать знания о святых воинах;
- дать знания о специальной и технико-тактической подготовке;
- научить различать душевные и духовные качества человека.

Учебно – тематический план 1 модуля «Теоретическая подготовка»

№ п/п	**Название темы**	**Количество часов**			**Формы аттестации/ контроля**
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Физическая культура и спорт	1	1		Беседа
1.2.	Самбо как вид борьбы. Христианские заповеди. Заповедь любви	2	2		Викторина, анализ мультфильма
1.3.	Строение и функции организма человека. Спорт и пост. Понятие поста в христианстве	2	2		Беседа, анализ мультфильма
1.4.	Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста	1	1		Беседа
1.5.	Основы методики обучения и тренировки самбиста	1	1		Викторина

1.6.	Морально-волевая, духовно-нравственная подготовка. Святые воины. Георгий Победоносец, Илья Муромец, Александр Невский	2	2		Беседа, анализ мультфильма
1.7.	Специальная физическая подготовка	1	1		Беседа
1.8.	Технико-тактическая подготовка	1	1		Беседа
1.9.	Правила техники безопасности	1	1		Беседа
1.10	Соревнования: организация, проведение, правила	1	1		Беседа
1.11	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1		Беседа
1.12	Итоговое занятие	1	1		Опрос, викторина
Итого:		**15**	**15**	**0**	

Модуль №2 «Общая физическая подготовка»

Аннотация.

На втором году обучения осуществляется дальнейшее развитие двигательных навыков детей, развитие основных физических качеств, добавляются новые акробатические элементы. Дети учатся выполнять забегания по кругу в положении упор головой в ковёр, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кувырок вперёд через плечо с самостраховкой, стойку на голове и руках с опорой и т.д. Немаловажная работа проводится по воспитанию волевых качеств (преодолевать чувства голода, жажды, боли).

Цель: совершенствование физических качеств детей.

Задачи:

- провести обследование физических качеств;
- обучить правилам техники безопасности;
- продолжить обучение технике акробатических упражнений;
- развить силу, быстроту, гибкость, ловкость, выполняя упражнения из других видов спорта (бег, лыжи, коньки, ходьба);
- продолжить обучение упражнениям для развития силы основных групп мышц рук, ног и туловища;
- повысить мотивацию для участия в различных подвижных и спортивных играх, участия в игровых спаррингах по заданию;

- обучить уважительному отношению к православным традициям, родителям, родственникам, тренеру, окружающим людям;
- обучить выполнять кувырки вперёд и назад, через препятствие в длину и в высоту;
- обучить выполнять стойку на лопатках.

Учебно – тематический план 2 модуля «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
2.1.	Первичное обследование физических качеств	2		2	Тестирование
2.2.	Совершенствование двигательных навыков	8	1	7	Выполнение упражнений
2.3.	Акробатические элементы	8	1	7	Выполнение упражнений
2.4.	Развитие основных физических качеств	9	1	8	Выполнение упражнений
2.5.	Участие в православных праздниках	4		4	Показательные выступления
2.6.	Контрольное занятие	1		1	Тестирование, сдача нормативов
Итого:		**32**	**3**	**29**	

Модуль №3 «Специальная физическая подготовка».

Аннотация.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы, скорости, гибкости, выносливости. На втором году обучения добавляются новые упражнения: упражнения на мосту, с манекеном. Дети учатся выполнять падение на спину с самостраховкой, падения с самостраховкой через партнёра, полет-кувырок через «козла» с самостраховкой и пр.

Цель: совершенствование знаний, умений и навыков специальной физической подготовки.

Задачи:

- обучить приемам страховки и самоконтроля при падениях;
- обучить выполнять упражнения на мосту;
- обучить выполнять упражнения с манекеном;

- обучить выполнять парные упражнения.

Учебно – тематический план 3 модуля «Специальная физическая подготовка»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.1.	Страховка и самоконтроль при падениях	7	1	6	Выполнение упражнений
3.2.	Упражнения на мосту	7	1	6	Выполнение упражнений
3.3.	Упражнения с манекеном	7	1	6	Выполнение упражнений
3.4.	Парные упражнения	7	1	6	Выполнение упражнений
3.5.	Соревнования	2		2	Соревнования
3.6.	Контрольное занятие	1		1	Тестирование, сдача нормативов
Итого:		**31**	**4**	**27**	

Модуль №4 «Технико-тактическая подготовка (ТТП)»

Аннотация.

В данном модуле обучающиеся изучают атакующие и защитные техники, блоки руками, блоки ногами, техники перемещений, удары ногами и руками, техники самостраховки, технические навыки самостраховки. Ребята осваивают процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей. Техническая подготовка, как одна из основных частей тренировки, подчиняется законам педагогического процесса. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные).

Цель: развить тактические умения в процессе обучения техническим приемам самбо.

Задачи:

-создать предпосылки для успешного обучения тактическим действиям;

- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);

- развить способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

- обучить основным положениям борцов, стойкам, захватам;

- обучить технике борьбы стоя;
- обучить технике борьбы лежа;
- обучить применять болевые приемы.

Учебно – тематический план 4 модуля «Технико-тактическая подготовка (ТТП)»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
4.1.	Основы техники	7	1	6	Выполнение упражнений
4.2.	Борьба стоя (броски)	7	1	6	Выполнение упражнений
4.3.	Борьба лежа (переворачивание)	7	1	6	Выполнение упражнений
4.4.	Болевые приемы	7	1	6	Выполнение упражнений
4.5.	Контрольно-переводные нормативы	2		2	Тестирование, сдача нормативов
	Итого:	**30**	**4**	**26**	

2.3. Учебный план ДОП «Волжские богатыри» 3 года обучения

п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1.	Теоретическая подготовка	15	15	0
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	17	2	15
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	18	3	15
4.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	58	4	54
	ИТОГО	**108**	**26**	**82**

Модуль №1 «Теоретическая подготовка».

Аннотация.

На третьем году обучения происходит углубление знаний учащихся по темам модуля. Углубляются знания о системе физического воспитания в России, о возникновении самбо в России и его основоположниках, задачах, содержании, разновидностях тренировок. Изучается дыхательная система человека, вред курения для дыхательной системы, режим дня, система закаливания юного спортсмена.

Раскрываются вопросы о волевых качествах спортсмена (целеустремленность, смелость, решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Формируются понятия об условиях воспитания морально-волевых и духовно-нравственных качеств личности спортсмена.

Дети знакомятся с великими героями Руси, изучают духовные качества защитника: русский дух, сила воли, мужество, решительность, стойкость, бескорыстная любовь к Родине и своему народу на примере Дмитрия Донского, Пересвета и Осляби.

Цель: совершенствование знаний в области физической культуры и спорта, физического, психологического и духовно-нравственного здоровья спортсмена.

Задачи:

- обучить соблюдать правила техники безопасности при занятиях борьбой;
- познакомить с программой объединения, ее модулями;
- познакомить с историей возникновения и развития систем самозащиты (САМБО) в России в 20-х годах XX века;
- дать знание о режиме дня и питания самбиста;
- познакомить с правилами самовоспитания как метода психологической подготовки самбиста;
- дать знания о строении и функциях дыхательной системы;
- дать знания о причинах возникновения спортивных травм, правилах оказания первой помощи при травмах ушибах, растяжениях, вывихах, переломах;
- познакомить с великими героями Руси;
- сформировать знания об условиях воспитания духовно-нравственных качеств личности человека;
- дать знания о правилах соревнований по САМБО.

Учебно – тематический план 1 модуля «Теоретическая подготовка»

№ п/п	**Название темы**	**Количество часов**			**Формы аттестации/ контроля**
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Физическая культура и спорт	1	1		Беседа
1.2.	Самбо как вид борьбы. Православные спортсмены	2	2		Викторина, анализ мультфильма

1.3.	Строение и функции организма человека. Православный взгляд на курение	2	2		Беседа, анализ мультфильма
1.4.	Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста	1	1		Беседа
1.5.	Основы методики обучения и тренировки самбиста	1	1		Викторина
1.6.	Морально-волевая, духовно-нравственная подготовка. Великие герои Руси. Дмитрий Донской, Пересвет и Ослябя	2	2		Беседа, анализ мультфильма
1.7.	Специальная физическая подготовка	1	1		Беседа
1.8.	Технико-тактическая подготовка	1	1		Беседа
1.9.	Правила техники безопасности	1	1		Беседа
1.10	Соревнования: организация, проведение, правила	1	1		Беседа
1.11	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1		Беседа
1.12	Итоговое занятие	1	1		Опрос, викторина
	Итого:	**15**	**15**	**0**	

Модуль №2 «Общая физическая подготовка»

Аннотация.

На третьем году обучения совершенствуется развитие двигательных навыков детей, развитие основных физических качеств, добавляются новые акробатические элементы. Дети учатся выполнять переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно, забегания по кругу в положении упор головой в ковёр по кругу, вправо и влево, различные кувырки, перевороты и т.д. Продолжается работа по воспитанию волевых качеств (подавлять чувства злости, неприязни, желание отомстить, упрямства), бороться с вредными привычками, соблюдать пост.

Цель: совершенствование физических качеств детей.

Задачи:

- провести обследование физических качеств;
- обучить правилам техники безопасности;
- продолжить обучение технике акробатических упражнений;

- обучить выполнять переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно;

- обучить выполнять забегания по кругу в положении упор головой в ковёр по кругу, вправо и влево;

- обучить выполнять различные кувырки и перевороты;

-обучить строевым упражнениям;

- совершенствовать физические качества детей: силу, быстроту, гибкость, ловкость.

Учебно – тематический план 2 модуля «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
2.1.	Первичное обследование физических качеств	2		2	Тестирование
2.2.	Строевые упражнения	3	1	2	Выполнение упражнений
2.3.	Общие подготовительные упражнения	4	1	3	Выполнение упражнений
2.4.	Развитие основных физических качеств	4	1	3	Выполнение упражнений
2.5.	Участие в православных праздниках	4		4	Показательные выступления
2.6.	Контрольное занятие	1		1	Тестирование, сдача нормативов
Итого:		**18**	**3**	**15**	

Модуль №3 «Специальная физическая подготовка».

Аннотация.

На третьем году обучения добавляются новые упражнения: упражнения на мосту, с манекеном. Дети учатся выполнять падение на спину с самостраховкой, падения с самостраховкой через партнёра, полет-кувырок через «козла» с самостраховкой и пр.

Цель: совершенствование знаний, умений и навыков специальной физической подготовки.

Задачи:

- обучить приемам страховки и самоконтроля при падениях;
- обучить выполнять упражнения на мосту;
- обучить выполнять упражнения с манекеном;
- обучить выполнять парные упражнения.

Учебно – тематический план 3 модуля «Специальная физическая подготовка»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.1.	Упражнения для развития специальных физических качеств	14	2	12	Выполнение упражнений
3.2.	Соревнования	2		2	Соревнования
3.3.	Контрольное занятие	1		1	Тестирование, сдача нормативов
Итого:		**17**	**2**	**15**	

Модуль №4 «Технико-тактическая подготовка (ТТП)»

Аннотация.

На третьем году обучения дети овладевают практическими элементами спортивной тактики: целесообразными средствами и способами соревновательных действий, обуславливающими эффективность соревновательных действий; способами рационального распределения сил в процессе соревнований; приемами психологического воздействия на соперников и маскировки собственных намерений.

Обучающиеся тренируются самостоятельно творчески решать определенные тактические задачи. Важное значение отводится воспитанию психологических, морально-волевых качеств: воспитание способностей мобилизовать все силы в ответственный момент; способностей действовать с максимальным напряжением сил независимо от преимущества над противником; уверенности в своих силах, смелости и решительности.

Цель: совершенствовать тактические умения в процессе обучения техническим приемам самбо.

Задачи:

-совершенствовать тактические действия;

-совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа в команде;

-изучить тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд;

-изучить соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

- обучить технике броскам, переворачивания, удержания;
- обучить применять болевые приемы.

Учебно – тематический план 4 модуля «Технико-тактическая подготовка (ТТП)»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
4.1.	Броски (борьба в стойке)	14	1	13	Выполнение упражнений
4.2.	Переворачивание (борьба лежа)	14	1	13	Выполнение упражнений
4.3.	Удержания	14	1	13	Выполнение упражнений
4.4.	Болевые приемы	14	1	13	Выполнение упражнений
4.5.	Контрольно-переводные нормативы	2		2	зачет
Итого:		**58**	**4**	**54**	

3. Содержание программы

3.1. Содержание программы 1 года обучения

Модуль №1 «Теоретическая подготовка»

Тема 1.1. Физическая культура и спорт.

Теория. Введение. Спортивная борьба и работа объединения. Место занятий. Оборудование и инвентарь. Физическая культура в жизни подрастающего поколения. Значение борьбы для человека.

Тема 1.2. Самбо как вид борьбы. Вера и спорт. Христианское вероучение и мир спорта.

Теория. История возникновения, развития самбо как вида борьбы. Успехи российских спортсменов на соревнованиях. Вера и спорт. Христианское вероучение и мир спорта.

Тема 1.3. Строение и функции организма человека. Сотворение человека в Библии.

Теория. Организм человека, строение и функции. Сотворение человека в Библии. Трехсоставность человека: дух, душа и тело и их иерархическое взаимодействие. Занятия борьбой как залог физического здоровья тела. Просмотр мультфильма «Сотворение Адама и Евы», 10.00 мин.

Тема 1.4. Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста.

Теория. Значение гигиены, необходимость гигиены и закаливания, положительный эффект закаливания, необходимость соблюдения режима дня. Весовой режим самбиста.

Тема 1.5. Основы методики обучения и тренировки самбиста.

Теория. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Понятие тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

Тема 1.6. Морально-волевая, духовно-нравственная подготовка. Небесное воинство. Архистратиг Божий Михаил – воевода небесных сил.

Теория. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Развитие волевых качеств. Любовь к Родине – патриотизм, способность в любой момент защитить интересы своей страны. Небесное воинство. Архистратиг Божий Михаил – воевода небесных сил. Битва Архистратига Михаила с духами злобы поднебесной. Просмотр мультфильма «Архангел Михаил», 5.22 мин.

Тема 1.7. Правила техники безопасности.

Теория. Техника безопасности на занятиях, инструктаж.

Тема 1.8. Соревнования: организация, проведение, правила.

Теория. Соревнования, значение, подготовка, цели и задачи. Анализ отдельных пунктов правил и положений. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Открытые и закрытые соревнования.

Тема 1.9. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Теория. Врачебный контроль. Самоконтроль. Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра, диспансеризация. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие спортивного массажа.

Тема 1.9. Итоговое занятие.

Теория. Опрос, викторина по пройденным теоретическим темам.

Модуль №2 «Общая физическая подготовка»

Тема 2.1. Первичное обследование физических качеств.

Практика. Первичное обследование физических качеств. Тестирование.

Тема 2.2. Строевые упражнения.

Практика. Первичное обследование физических качеств. Тестирование. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Рапорт дежурного. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Тема 2.3. Общие подготовительные и координационно-развивающие упражнения (ОП и КРУ).

Практика. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная. Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки: в длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями. Переползания: вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание,

отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища. Упражнения с предметами, скалками, гирями, гантелями, мячами.

Тема 2.4. Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком.

Тема 2.5. Подвижные игры и эстафеты.

Практика. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Тема 2.6. Участие в православных праздниках.

Практика. Участие в православных праздниках - показательные выступления согласно календарно-тематическому плану.

Тема 2.7. Контрольное занятие.

Практика. Тестирование, сдача нормативов.

Модуль №3 «Специальная физическая подготовка»

Тема 3.1. Упражнения для развития специальных физических качеств.

Практика. Упражнения на развитие силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро). Упражнения на быстроту: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Упражнения на выносливость: проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Упражнения на гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

Тема 3.2. Соревнования.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарно-тематическому плану.

Тема 3.3. Контрольно-переводные нормативы.

Практика. Тестирование, сдача нормативов.

3.2. Содержание программы 2 года обучения

Модуль №1 «Теоретическая подготовка»

Тема 1.1. Физическая культура и спорт.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека. Общий и специальный эффект физических упражнений.

Тема 1.2. Самбо как вид борьбы. Христианские заповеди. Заповедь любви.

Теория. Самбо – самобытный старейший вид физических упражнений. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы. Христианские заповеди. Заповедь любви. Самооборона и защита ближнего. Притча о самарянине. Просмотр мультфильма «Притча о добром самарянине», 6.52 мин.

Тема 1.3. Строение и функции организма человека. Спорт и пост. Понятие поста в христианстве.

Теория. Пищеварительная система. Строение и функции пищеварительной системы. Органы пищеварения и обмен веществ (ротовая полость, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, печень и др.). Спорт и пост. Понятие поста в христианстве. Посты многодневные (Успенский, Рождественский, Великий, Петров), посты еженедельные (среда, пятница), постные дни в году. Смысл и значение поста. Пост для спортсмена.

Тема 1.4. Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста.

Теория. Гигиена одежды и обуви. Основные элементы режима дня и их выполнение. Правильное питание. Основы диеты.

Тема 1.5. Основы методики обучения и тренировки самбиста.

Теория. Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование. Планирование отдельного тренировочного занятия. Дневник спортсмена.

Тема 1.6. Морально-волевая, духовно-нравственная подготовка. Святые воины. Георгий Победоносец, Илья Муромец, Александр Невский.

Теория. Особенности формирования моральных и волевых качеств. Определение понятий: «Мораль», «Воля», «Телесность», «Душевность», «Духовность», «Нравственность», «Ратный подвиг». Воспитание патриотизма, жертвенности, стойкости, твердости, мужества, товарищества и любви к ближнему. Святые воины. Георгий Победоносец, Илья Муромец,

Александр Невский. Мультфильм «великомученик Георгий Победоносец», студия «Гора Самоцветов», 13.04 мин.

Тема 1.7. Специальная физическая подготовка.

Теория. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Тема 1.8. Технико-тактическая подготовка.

Теория. Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в самбо. Основы биомеханики построения и проведения приемов самбо. Равновесие, угол устойчивости, использование веса тела, силы инерции, сопротивления противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направление, использование усилий противника.

Тема 1.9. Правила техники безопасности.

Теория. Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе.

Тема 1.10. Соревнования: организация, проведение, правила.

Теория. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения: круговая с выбыванием участников. Определение мест в соревнованиях.

Тема 1.11. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Теория. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям спортивной борьбой. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: динамометрия, пульс, кровяное давление; субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон. Массаж при травмах.

Тема 1.12. Итоговое занятие.

Теория. Опрос, викторина по пройденным теоретическим темам.

Модуль №2 «Общая физическая подготовка»

Тема 2.1. Первичное обследование физических качеств.

Практика. Первичное обследование физических качеств. Тестирование.

Тема 2.2. Упражнения для совершенствования простых двигательных навыков.

Практика. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

Тема 2.3. Простейшие акробатические элементы.

Практика. Кувырок вперёд, назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Тема 2.4. Развитие основных физических качеств.

Практика. Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног, кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом. Упражнения для развития быстроты: бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину. Упражнения для развития гибкости: вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера, упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Упражнения для развития ловкости: челночный бег 3Х10 м., спортивные игры – футбол, хоккей, регби, подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Тема 2.5. Участие в православных праздниках.

Практика. Участие в православных праздниках - показательные выступления согласно календарно-тематическому плану.

Тема 2.6. Контрольное занятие.

Практика. Тестирование, сдача нормативов.

Модуль №3 «Специальная физическая подготовка»

Тема 3.1. Страховка и самоконтроль при падениях.

Практика. Падение вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом, падение на спину кувырком в воздухе, падение кувырком вперед, падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.

Тема 3.2. Упражнения на мосту.

Практика. Перевороты на мосту; вставание с моста; в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения; вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и

без помощи партнера; движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы; забегание на мосту с помощью и без помощи партнера; уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Тема 3.3. Упражнения с манекеном.

Практика. Поднимание; переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе; повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине; перекаты в сторону в захвате туловища с рукой; приседания, наклоны, бег; броски назад через голову, в сторону, через спину.

Тема 3.4. Парные упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад; перевороты назад; приседания; вращения; прыжки; наклон; ходьба и бег с партнером.

Тема 3.5. Соревнования.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарно-тематическому плану.

Тема 3.6. Контрольное занятие.

Практика. Тестирование, сдача нормативов.

Модуль №4 «Технико-тактическая подготовка (ТТП)»

Тема 4.1. Основы техники.

Практика. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления. Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Тема 4.2. Борьба стоя (броски).

Практика. Броски: задняя подножка, передняя подножка, через бедро, через спину, через плечо, подсечка, передняя зацеп, проход в ноги.

Тема 4.3. Борьба лежа (переворачивание).

Практика. Удержание: боковое, спиной, со стороны ног, со стороны головы.

Тема 4.4. Болевые приемы.

Практика. Болевой прием рычаг локтя: Варианты переходов на болевой прием рычаг локтя. Болевой прием ущемление ахиллесова сухожилия. Болевой прем узел плеча из положения бокового удержания.

Тема 4.5. Контрольно-переводные нормативы.

Практика. Тестирование, сдача нормативов.

3.3. Содержание программы 3 года обучения

Модуль №1 «Теоретическая подготовка»

Тема 1.1. Физическая культура и спорт.

Теория. Система физического воспитания Российской Федерации: ценности, миссия, цель, задачи, принципы, основные направления, средства, методы. Спортивная единая классификация и ее роль в развитии массового спортивного движения. Разрядные нормы и требования по самбо.

Тема 1.2. Самбо как вид борьбы. Православные спортсмены.

Теория. Возникновение и развитие систем самозащиты (самбо) в России в 20-х годах XX века. Основоположники самбо: Спиридонов Виктор Афанасьевич, Ощепков Василий Сергеевич, Харлампиев Анатолий Аркадьевич. Православные спортсмены.

Тема 1.3. Строение и функции организма человека. Православный взгляд на курение.

Теория. Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Дыхание во время тренировок. О вреде курения для дыхательной системы. Православный взгляд на курение.

Тема 1.4. Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста.

Теория. Примерная схема режима дня юного спортсмена. Личная гигиена. Способы закаливания.

Тема 1.5. Основы методики обучения и тренировки самбиста.

Теория. Фазы формирования двигательных навыков. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных занятий.

Тема 1.6. Морально-волевая, духовно-нравственная подготовка. Великие герои Руси. Дмитрий Донской, Пересвет и Ослябя.

Теория. Понятие о волевых качествах спортсмена (целеустремленность, смелость, решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Условия воспитания морально-волевых качеств личности человека: правильное построение занятии, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Условия воспитания духовно-нравственных качеств личности человека. Великие герои Руси. Дмитрий Донской, Пересвет и Ослябя. Мультфильмы о Куликовской битве. Духовные качества защитника: русский дух, сила воли, мужество, решительность, стойкость, бескорыстная любовь к Родине и своему народу.

Тема 1.7. Специальная физическая подготовка.

Теория. Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств самбистов на различных этапах подготовки.

Тема 1.8. Технико-тактическая подготовка.

Теория. Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.

Тема 1.9. Правила техники безопасности.

Теория. Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

Тема 1.10. Соревнования: организация, проведение, правила.

Теория. Участники соревнований, их права и обязанности. Запрещенные приемы. Дисквалификация. Спортивные звания. Квалификационная норма.

Тема 1.11. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Теория. Самоконтроль при занятиях спортом. Понятие о спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении, меры предупреждения. Самомассаж.

Тема 1.12. Итоговое занятие.

Теория. Опрос, викторина по пройденным теоретическим темам.

Модуль №2 «Общая физическая подготовка»

Тема 2.1. Первичное обследование физических качеств.

Практика. Первичное обследование физических качеств. Тестирование.

Тема 2.2. Строевые упражнения.

Практика. Общие понятия о строе и командах. Строй, шеренга, фланг, фронт, тыл, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная части команды. Действия в строю, на местах и в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты на месте, размыкание и смыкание строя, перемена направления строя, перестроение.

Тема 2.3. Общие подготовительные упражнения.

Практика. Гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц ног, рук, туловища (стоя, сидя, лежа). Приседания, наклоны, сгибание рук в упоре лежа, маховые и вращательные движения руками и ногами. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения утренней гигиенической гимнастики. Упражнения вдвоем и в сопротивлении. Акробатические упражнения –

стойки, кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах. Плавание, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры.

Тема 2.4. Развитие основных физических качеств.

Практика. Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног, кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом. Упражнения для развития быстроты: бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Упражнения для развития гибкости: вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера, упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Упражнения для развития ловкости: челночный бег 3Х10 м.

Тема 2.5. Участие в православных праздниках.

Практика. Участие в православных праздниках - показательные выступления согласно календарно-тематическому плану.

Тема 2.6. Контрольное занятие.

Практика. Тестирование, сдача нормативов.

Модуль №3 «Специальная физическая подготовка»

Тема 3.1. Упражнения для развития специальных физических качеств.

Практика. Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро). Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с. Выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.). Гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой. Ловкость: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Тема 3.2. Соревнования.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарно-тематическому плану.

Тема 3.3. Контрольное занятие.

Практика. Тестирование, сдача нормативов.

Модуль №4 «Технико-тактическая подготовка (ТТП)»

Тема 4.1. Броски (борьба в стойке).

Практика. Зацеп снаружи. Передняя подсечка с захватом ноги. Обратная «мельница». Зацеп пяткой изнутри. Передняя подножка с захватом руки и отворота. Бросок через бедро с ударом в подмышку. Бросок через бедро с захватом одежды на груди. Бросок захватом разноименных рук и бедра сбоку (боковой переворот). Бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча. Бросок с захватом ног с выносом их в сторону. Боковая подсечка с захватом руки и отворота. Бросок с захватом руки и одноименной голени. Бросок рывком за пятку. Задняя подножка с захватом ноги двумя руками. Зацеп стопой изнутри. Зацеп изнутри с заведением. Зацеп изнутри под одноименную ногу. Зацеп снаружи за дальнюю ногу. Зацеп стопой с падением. Боковой и передний переворот. Подсад бедром снаружи. «Мельница» с захватом руки, отворота. «Ножницы» под две и одну ногу. Защита от приемов и контрприемы.

Тема 4.2. Переворачивание (борьба лежа).

Практика. Переворот с захватом руки и бедра. Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи. Переворот обратным «ключом». Переворот с захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги. Переворот с захватом ноги ногами. Переворот с захватом предплечья из-под плеча.

Тема 4.3. Удержания.

Практика. Удержание со стороны ног с захватом пояса. Удержание верхом с захватом отворота из-под рук. Удержание верхом без захвата рук. Удержание со стороны ног с захватом рук.

Тема 4.4. Болевые приемы.

Практика. Прямой и обратный узел плеча поперёк. Узел предплечьем вниз. Ущемление ахиллесова сухожилия захватом одноименной ноги. Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой. Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь к ногам противника. Ущемление икроножной мышцы через голень руками. Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги. Ущемление икроножной мышцы с загибом ноги бедрами. Защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Тема 4.5. Контрольно-переводные нормативы.

Практика. Тестирование, сдача нормативов.

4. Методическое обеспечение образовательной программы

4.1.1. Формы и методы организации образовательного процесса

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.

Основные **методические положения** спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основными **формами образовательного процесса** являются: диалог (беседа), тренировочные занятия, просмотр учебных фильмов, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

Выделяют следующие типы тренировочных занятий: групповые, индивидуальные, фронтальные и самостоятельные.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу.

В технической подготовке могут быть использованы различные **методы**: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

Используются следующие **методы организации образовательного процесса**:

- **метод практико-ориентированной деятельности** (упражнения, гимнастика, экскурсии);
- **словесный метод** (объяснение, беседа, консультация);
- **метод игры** (подвижные игры и эстафеты, в процессе которых развиваются координационные способности, игровое мышление, чувство товарищества и ответственности, игры в командах);
- **метод демонстраций**: демонстрация приемов и др.

В процессе обучения применяются различные методы и приёмы в различных сочетаниях в зависимости от изучаемых тем.

4.1.2 Виды занятий

Основными видами учебных занятий являются: теоретические занятия, учебно–тренировочные занятия.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определённого раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проделанной работы.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

4.2 Психолого-педагогическое обеспечение программы

Психолого-педагогическое обеспечение программы является условием эффективной деятельности процесса обучения, а также способствует:

- созданию благоприятного психологического климата в коллективе;
- стремлению обучающихся к познанию и самопознанию;
- развитию активной творческой и социальной позиции;

- формированию адекватного отношения к себе, к окружающим и к миру;

- повышению психологической грамотности участников образовательного процесса;

- укреплению психологического здоровья обучающихся.

Задачи, средства и методы психологической подготовки представлены в Приложении 4.

4.3 Кадровое обеспечение программы

Кадровое обеспечение реализации образовательной программы: педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование без предъявления к стажу педагогической работы, выполняющее качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

4.4 Материально - техническое обеспечение

Занятия должны проходить в специально оборудованном хорошо проветриваемом спортивном зале.

Для занятий объединения необходимо:

- ковер борцовский;
- штанга тренировочная;
- самбовка;
- маты гимнастические;
- медицинболы;
- перекладина гимнастическая;
- канат для перетягивания;
- манекены тренировочные;
- секундомер;
- скамья для пресса;
- гимнастические стенки и палки;
- резиновые и набивные мячи, мячи футбольный, баскетбольный;
- скакалки;
- гантели;
- утяжелители;
- тренажеры;
- растяжки с волейбольными мячами.

4.5. Работа с родителями:

- участие родителей в играх, конкурсах, открытых занятиях;

- информирование родителей о ходе и результатах деятельности ребенка. План учебно-воспитательной работы в объединении представлен в Приложении 5.

4.6. Охрана труда. Техника безопасности при проведении занятий по самбо

На занятия в спортивный зал допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по охране труда.

Обучающиеся должна соблюдать правила проведения спортивных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

Во время проведения занятий по самбо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на не гладких коврах, местами надорванных, имеющие отслоение покрытия и не прочно закреплённые к полу;
- травмы при невнимательности во время получения задания от преподавателя;
- травмы при проведении бросков и акробатических упражнений не в направлении, указанном преподавателем (от центра к краю);
- травмы при невыполнении правил страховки и самостраховки;
- травмы при запаздывании во время подъёма с ковра после приземления, не реагирование на сигнал голосом при создании опасной ситуации, не принятие мер для ликвидации опасности;
- травмы при проведении бросков за пределы ковра или площадки, указанной преподавателем.

При проведении занятий по самбо в зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах. Преподаватели (тренеры) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

О каждом несчастном случае с обучающимися преподаватель (тренер) обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему. В процессе занятий преподаватель (тренер) и обучающиеся, должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, по охране труда

Требования безопасности на занятиях представлены в Приложении 6.

5. Список литературы

Список рекомендуемой литературы для педагога

1. Алексеев, Р. В. Комплексная дополнительная образовательная программа по самбо [Текст] /Алексеев Р. В. – Москва, 2012.
2. Ваисов, К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения [Текст] / Ваисов К.М.. - "ОмГТУ". - 2010.
3. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", - 2009.
4. Гаткин, Е.Я. Самбо для начинающих [Текст] Гаткин Е.Я. /, - "Астрель", 2001 г.
5. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б.Р. Голощапов. 5-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 320 с.
6. Дудко, А.С. Приемы борьбы лежа и уходы из опасных положений Текст.: учеб.-метод. пособие [Текст] / А.С. Дудко, А.Б. Мерников. -Краснодар: КрУМВО России, -2010. -25 с.
7. Дутова, И.В. Борьба самбо как эффективное средство физического воспитания девочек подростков [Текст]: автореф.дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Дутова Ирина Викторовна.- Тула, 2002. - 18 с.
8. Еганов, А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности [Текст] // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
9. Зезюлин, М.В. Самбо [Текст]: Учебно-методическое пособие / М.В. Зезюлин. Владимир, 2003. - 180 с.
10. Климов, К.В. Содержание и методика технико-тактической подготовки спортсменов в комплексных единоборствах [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Климов Константин Валерьевич. СПб., 2007. - 22 с.
11. Костычаков, В.Ф. Игровая технология активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов [Текст]: дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / Костычаков Владимир Федорович. Красноярск, 2006.- 105 с.
12. Левский, В. 500 советов по самообороне [Текст] = Seba jbrana 50 chmatov: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо / Войтех Левский: [пер.со словац. Г.Ф. Товлая]. - М.: Фаир-Пресс, 2001. - 263 с.
13. Лях, В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте [Текст] / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. 1990. - № 3. - С. 15-18.

14. Маркиянов, О.А. Обучение сложным приемам в борьбе самбо [Текст] : Метод, указания к практ. занятиям / О.А. Маркиянов, А.Н. Урмаев. Чебоксары, 2001. - 55 с.
15. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004.- 864 с.
16. Педагогика физической культуры и спорта [Текст]: учебник / под ред. С.Д. Неверковича. М.: Физическая культура, 2006. - 528 с.
17. Прошин, М.С. Методика поэтапного обучения борцов 13-15 лет броскам в партере на основе использования технических средств [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Прошин Максим Станиславович. Малаховка, 2007. - 21 с.
18. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. [Текст] - М.: ФиС, 2013.
19. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. [Текст] - М.: ФиС, 2013.
20. Садковский, Е.А. Программа дополнительного образования детей «Самбо» [Текст] - г. Выкса, 2012 г.
21. Самбо. 1000 болевых приемов. Книга 1. Нападение [Текст] / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов; школа самбо Давида Рудмана. М.: Человек, 2010.- 296 с.
22. Святитель, Николай Сербский (Велимирович): Православный Катехизис [Текст] / Святитель Николай Сербский (Велимирович). - Изд-во «Христианская жизнь», - М., 2015.
23. Федоткин, С.Н. Это самбо: практический курс самообороны [Текст] / С.Н. Федоткин. М.: ЭКСМО, 2009. - 204 с.
24. Харлампиев А. А. Система самбо. [Текст] – Москва. ФАИР-ПРЕСС, 2004.
25. Харлампиев, А.А. Система самбо [Текст] : сб.док.и материалов 19931999 гг/ А.А. Харлампиев. М.: Журавлев, 2003. - 159 с.
26. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО [Текст] /Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
27. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. [Текст] - М.: РГАФК, 2006.

Список вспомогательной литературы для педагога

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте [Текст] / А.В. Алексеев. Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 352 с.
2. Волков, И.П. Практикум по спортивной психологии [Текст] /И.П. Волков. СПб.: Питер, 2002. - 288 с.

3. Дамаданова, Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен [Текст] //Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
4. Заслуженные: неизвестные архивы самбистов. Всероссийская федерация самбо [Текст] /А. Шаманаева. Москва, Екатеринбург: Уральский рабочий, 2008. - 397 с.
5. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е [Текст] / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
6. Киль, А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ [Текст] //Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
7. Кулиненков, О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. [Текст] - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
8. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. [Текст] - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
9. Немов, Р.С. Психология Текст.: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. [Текст] /Р.М. Немов. 3-е изд. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. -Кн.1. Общие основы психологии. - 688 с.
10. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. [Текст] - М.: Советский спорт, 2004. - 116 с.
11. Харлампиев, А.А. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых [Текст] /сост. А.А. Харлампиев, Н.Н. Харлампиева. М.: «Издательство ФАИР», 2007. - 432 с.

Список рекомендуемой литературы для детей

1. Великие русские полководцы. Серия книг [Текст]. ИД «Комсомольская правда». - М., 2014.
2. Гаткин, Е.Я. «Букварь самбиста» [Текст]/ Гаткин Е.Я. «Лист» М., 2010.
3. Мы — русские. С нами Бог! Жизнь, слова и подвиги великого русского полководца А. В. Суворова [Текст]: Гаврила Державин, Петр Краснов, Михаил Пыляев, Георгий Гупало.- М., 2009.
4. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» [Текст] Пискарев Н.Н «Советская Россия» -М., 1976.
5. Рудман, Л.И. «Борьба дзюдо» [Текст] /Рудман Л.И. ФиС -М., 2012.

6. Чумаков, Е.М «100 уроков самбо». [Текст] /Чумаков Е.М -Фаир-пресс - М., 2004.
7. Чумаков, Е.М. «Борьба самбо». [Текст] /Чумаков Е.М. - Справочник ФиС- М., 2012.
8. Иеромонах, Иов (Гумеров), священник Павел Гумеров, священник Александр Гумеров. Закон Божий. [Текст] / Иеромонах Иов (Гумеров), священник Павел Гумеров, священник Александр Гумеров— М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2014. — 584 с.: ил.

Интернет-ссылки

1. Алмакаева, Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы [Текст]: Научная библиотека диссертаций и авторефератов [Электронный ресурс] disserCat http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-rabotysoportsmenami#ixzz3s9NYKzDI.
2. Василий Ощепков, святитель Николай Японский и самбо/https://www.pravmir.ru/vasilij-oshhepkov-svyatitel-nikolaj-yaponskij-i-sambo.
3. Всероссийская Федерация Самбо /http://sambo.ru/federation/regions/1/1/.
4. Торжок: православная секция по боевому Самбо/ https:// www.youtube.com/watch?v=urDlIscvhS8.

Приложение 1.

Таблица 1.

Первичная диагностика физических качеств в группе 5-7 лет

	Мальчики			**Девочки**		
Контрольные упражнения	**Оценка**					
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
«Челночный бег» 3х10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

Таблица 2.

Критерии успеваемости учащихся группы 5-7лет 1 года обучения

Контрольные упражнения	Критерии успеваемости
1. Правильность выполнения комплекса утренней гимнастики	Умение держать основную стойку, движения амплитудные, спина, ноги и руки прямые
2. Стойка на лопатках	Ноги и спина прямые, носки оттянуты, стоять 10 счетов
3. Вставание на гимнастический мост	Ноги и руки прямые, стоять 10 счетов
4. Вставание на борцовский мост	Накатиться на голову, касаясь носом ковра, стоять 10 счетов
5. Кувырок вперед в группировке	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки
6. Кувырок назад в группировке	Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев
7. Перекат на спину с самостраховкой	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела
8. Кувырок вперед через плечо с самостраховкой	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног

Таблица 3.

Примерные контрольные упражнения в группах 2 года обучения

Контрольные упражнения	Уровень успеваемости		
	Низкий 0-4	Средний 5-7	Высокий 8-10
ОФП			
Строевые упражнения, повороты на месте, перестроения	Понимать, что такое строй и строевая стойка, уметь выполнить повороты на месте, перестроения	Уметь выполнять строевую стойку, не шевелиться, правиль-но выполнять по команде повороты на месте, перестраивать-ся в две и в одну шеренгу на месте и колонны в движении	Четко и быстро уметь выполнять по команде повороты и перестроения на месте и в движении
Бег приставными шагами (правым, левым боком)	Руки опущены, спина согнута, ноги согнуты в коленях, аритмичное движение правым и	Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги согнуты в коленях, ритмичное движение	Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги прямые, ритмичное движение правым и левым боком без

	левым боком, скрещивание ног	правым и левым боком без остановки	остановки и смены ритма
Бег с ускорением (10-15 м.)	Слабое ускорение, бег на всей стопе или на пятках, во время бега отсутствует работа руками	Спина прямая, туловище наклонено вперёд, руки согнуты в локтях, бег на носках	Спина прямая, туловище наклонено вперёд, резкий и мощный старт, руки согнуты в локтях, чёткое сочетание работы рук и ног, вынос бедра вперёд, бег на носках
Прыжки на одной ноге (на правой, на левой)	Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге	Спина прямая, одноимённой рукой держать ногу за стопу, выполнить не менее 10 прыжков подряд на одной и на другой ноге	Спина прямая, одноимённой рукой держать ногу за стопу, выполнить не менее 15 прыжков подряд на одной и на другой ноге
Ходьба в полном приседе («гусиным шагом») руки за головой	Шаг не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени	Спина прямая, руки за головой, пружинистые шаги не менее 10 м., возможно касание рукой о ковёр	Спина прямая, руки за головой, подборо-док приподнят, пружинистые шаги, не цепляясь пальцами ног о ковёр не менее 15 м
Прыжки в приседе руки за головой	Прыжки не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени	Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, прыжки не менее 10 м., возможно касание рукой о ковёр	Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, пружинистые прыжки в темпе без остановки не менее 15 м
Вращения руками в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах	Раскачивание во время вращений, согнутые и не сжатые в кулаки руки	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, нечёткие вращения, руки не сжаты в кулаки или согнуты в локтях	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, чёткие вращения, руки прямые и сжаты в кулаки
Вращение туловища (вправо, влево)	Ноги согнуты в коленях, потеря равновесия, минимальная амплитуда движения туловища	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук	Спина прямая, плечи расправлены,лопатки соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук, не терять равновесия, максимальная амплитуда движения
Наклоны: вперед, в стороны, назад	Ноги согнуты в коленях, потеря равновесия, мини-мальная амплитуда	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги прямые на	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги пря-мые на ширине плеч,

	движения туловища, нет касания руками ковра, руки согнуты не прижаты к голове	ширине плеч, руки прямые касание руками ковра	руки прямые касание ладонями ковра, не терять равновесия, максимальная амплитуда движения
Наклоны в положении «барьерный бег»	Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге	Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание лбом колена	Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание грудью колена
Вставание на гимнастический и борцовский мост	Шаг не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени	Вставание на гимнастический мост – руки и ноги слегка согнуты, вставание на борцовский мост – носом касаться ковра	Вставание на гимнастический мост – руки и ноги прямые смотреть на кисти рук, вставание на борцовский мост – носом касаться ковра, пятки от ковра не отрывать
Упражнение перекат из положения на коленях, держась за ноги руками, в положение на животе («промокашка»)	Прыжки не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени	Руки за спиной, перекат вперёд на грудь, голова повёрнута в сторону	Руки не отпуская, держат ноги за стопы, мягкий перекат вперёд на грудь, голова повёрнута в сторону
Стойка на голове	Стоит на теменной области, руки на одной линии с голо-вой или развёрнуты кистями в стороны, ноги согнуты или разведены, стоять 3-5 счетов	Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, стоять 7-10 счетов	Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, носки вытянуты, стоять 10 и более счетов
Стойка на руках возле стены	Руки согнуты, в плечах провален, ноги согнуты, касание стены спиной или тазом, стоять 3-5 счетов	Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, касание стены только пятками, стоять 7-10 счетов	Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, носки оттянуты, напряжены, касание стены только пятками, стоять 10 и более счетов
Прыжки через скакалку	5-7	8-10	11-15
Сгибание и раз-гибание рук в упоре лёжа	10-12	13-15	16-20
Выпрыгивание из приседа	15-19	20-23	23-30
Подъём туловища из положения лёжа на спине	20-22	23-25	26-30

руки за головой (пресс)			
Переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно	3 Отталкивание одной ногой или окручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры	5 Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, не-чёткое приземление	5 Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой
Забегания в упоре головой в ковёр по кругу вправо и влево	1 Медленное, нечёткое выполнение с касанием плечом или коленом	2 Чёткое выполнение без касания ещё одной точкой опоры	3 Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры
Акробатика			
Кувырок вперед в группировке	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой и без фиксации группировки	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой или коленом, фиксация группировки несколько раз подряд	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки несколько раз подряд
Кувырок назад в группировке	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями в положение упор присев	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой в положение упор присев несколько раз подряд	Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев несколько раз подряд
Кувырок вперед через плечо с самостраховкой	Перекат через плечо на спину, голова на груди с касанием ковра или заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, нечёткий хлопок рукой о ковёр, неточная постановка ног, выполняется несколько раз подряд	Перекат через плечо набок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног, выполняется несколько раз подряд
Падение на спину с самостраховкой	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела	Перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд

Переворот с головы и рук	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием	Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд	Чёткое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд
Переворот в сторону (колесо)	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд	Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд
Переворот с плеч (подъём разгибом)	Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковёр	Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд	Перекат на лопатки, не касаясь головой, разгиб ноги прямые вместе, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд
Полёт-кувырок через «козла» с самостраховкой	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на руки с падением на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат набок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног
Переворот через «козла»	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, чёткое приземление на две стопы. Переворот

Таблица 4.

Примерные контрольные упражнения в группах 3 года обучения

Контрольные упражнения	**Уровень успеваемости**		
	Низкий	**Средний**	**Высокий**

	0-4	5-7	8-10
ОФП			
Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание).	3-5	6-8	9-12
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	5-9	10-15	16-20
Выпрыгивание из приседа	15-20	21-25	26-30
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой (пресс)	22-29	30-35	36-40
Переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно	3 Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры	5 Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, не-чёткое приземление	5 Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой
Забегания в упоре головой в ковёр по кругу вправо и влево	1 Медленное, нечёткое выполнение с касанием плечом или коленом	2 Чёткое выполнение без касания ещё одной точкой опоры	3 Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры
Акробатика			
Кувырок вперед в группировке	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой и без фиксации группировки	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой или коленом, фиксация группи-ровки несколько раз подряд	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки несколько раз подряд
Кувырок назад в группировке	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями в положение упор присев	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой в положение упор присев несколько раз подряд	Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор, присев несколько раз подряд
Кувырок вперед через плечо с самостраховкой	Перекат через плечо на спину, голова на груди с касанием ковра или заваливание на бок,	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, нечёткий хлопок рукой о ковёр,	Перекат через плечо набок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног,

	нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног	неточная постановка ног, выполняется несколько раз подряд	выполняется несколько раз подряд
Падение на спину с самостраховкой	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела	Перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд
Переворот с головы и рук	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием	Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд	Чёткое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд
Переворот в сторону (колесо)	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд	Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд
Переворот с плеч (подъём разгибом)	Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковёр	Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд	Перекат на лопатки, не касаясь головой, разгиб ноги прямые вместе, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд
Полёт-кувырок через «козла» с самостраховкой	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на руки с падением на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног
Переворот через «козла»	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, чёткое

	стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание	приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры	приземление на две стопы
Технико-тактическая подготовка			
Борьба лежа			
Переворачивания на спину	2-3 Медленное и нечёткое взятие захвата, отсутствие перехода на удержание	4-5 Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение	6 Четкое взятие захвата, быстрое исполнение с переходом на удержание
Удержания	2-3 Знать названия удержаний и уметь показать любое по выбору	3-4 Знать названия и уметь их показать	4 Знать названия, быстро и чётко выполнять удержания с полусопротивлением соперника
Уходы от удержания с боку	2 Знать и уметь их показать без сопротивления Соперника	2-3 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника	5 Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них
Болевые приёмы на руку	1-2 Знать название и уметь показать любой по выбору	3-4 Знать названия и уметь их показать, знать защиту от них	5 Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них
Болевые приёмы на ногу	Знать название и уметь показать любой по выбору	2 Знать названия и уметь их показать, без сопротивления соперника	2 Знать названия, уметь их показать, с сопротивлением соперника
Стойка			
Бросок задняя подножка с падением	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям без фиксации на держание	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание
Бросок задняя подножка с колена	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта

Бросок задняя подножка с захватом ноги снаружи	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям без фиксации на болевой приём на ногу	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу -ущемление ахиллесово сухожилия	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу –ущемление ахиллесово сухожилия
Бросок передняя подножка с колена	Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковёр	Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта
Бросок передняя подножка со стойки	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта
Бросок рывком за пятку	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации на болевой приём на ногу	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – ущемление ахиллесово сухожилия	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево-вниз, быстрое выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – ущемление ахиллесово сухожилия
Бросок рывком за обе ноги	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации ног соперника руками	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией ног соперника руками	Чёткое взятие за хвата, выведение из равновесия рывком на себя вверх, быстрое выполнение приёма на 2 счёта, фиксация ног соперника руками
Бросок с захватом руки на плечо	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия,	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта

	выполнение приёма на 3 счёта по разделениям		
Бросок с захватом руки под плечо	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям без фиксации на удержание	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание	Чёткое взятие за хвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание
Бросок через бедро	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, не чёткий вход в бросок, выполнение приёма на 3 счёта	Чёткое взятие захвата, выведение из равно-весия рывком на себя вправо, чёткий вход в бросок приседая и быстрое выполнение приёма на 3 счёта
Бросок передняя подсечка с падением	Нечёткое взятие захвата, выполнение приёма медленное по разделениям, без фиксации на удержание	Чёткое взятие захвата, выполнение приёма на 3 счёта без акцентированного рывка с фиксацией на удержание	Чёткое взятие захвата, быстрое выполнение приёма рывком на себя влево с уходом с линии атаки и фиксацией на удержание

Приложение 2.

Календарь памятных дат согласно учебно-тематическому плану

Сентябрь

Великий русский полководец, граф, светлейший князь, генерал-фельдмаршал Михаил Илларионович Кутузов (1745) День памяти: 16 сентября н. ст.

Святые воины преподобные Александр Пересвет и Андрей Ослябя (Радонежские) (1380) День памяти: 7 сентября (20 сентября н. ст.).

Октябрь.

Святой праведный воин Феодор Ушаков (1817) Дни памяти: 23 июля (5 августа н. ст.), 2 октября (15 октября н. ст.).

Ноябрь

Святой великомученик Димитрий Солунский (ок. 306 г. по Р. Х.) День памяти: 26 октября (8 ноября н. ст.).

Архангел Михаил. *Дни памяти:*19 сентября и 21 ноября н.ст.

Русский полководец, основоположник отечественной военной теории, национальный герой России, граф, князь Алекса́ндр Васи́льевич Суво́ров — (1730). Дни памяти: 24 ноября н. ст.

Декабрь. Святой благоверный великий князь Александр Невский, в схиме Алексий (1263). Дни памяти: 23 мая (5 июня) (Ростов). 30 августа (12 сентября) (Перенесение мощей). 23 ноября (6 декабря).

Январь

Святой преподобный Илья Муромец, Печерский (1188) Дни памяти: 28 сентября (11 октября н. ст.), 19 декабря (1 января н. ст.).

Рязанский боярин, воевода и русский богатырь, герой рязанского народного сказания XIII века, времён нашествия Батыя Евпа́тий Коловра́т (около 1200 — до 11 января 1238).

Февраль

Святой великомученик Феодор Стратилат (319) Дни памяти: 8 февраля (21 февраля н. ст.), 8 июня (21 июня).

Май. Святой великомученик Георгий Победоносец (303 г. по Р.Х.) Дни памяти: 23 апреля (6 мая н. ст.).

Июнь

Святой благоверный великий князь Димитрий Донской (1389) День памяти: 19 мая (1 июня н. ст.).

Святой мученик Александр Воин (313 г.) День памяти 10 июня (23 июня н. ст.).

Август. Святой мученик Иоа́нн воин (IV) День памяти: 30 июля (12 августа н. ст.).

Приложение 3.

Таблица 5.

Календарный учебный график программы «Волжские богатыри».
1-й год обучения. Возраст детей 5-7 лет. 3 раза в неделю по 1 часу (108 ч)

Уч.нед.	№ темы	Кол. часов	Тема программы	Фо
1	1.7	1	Правила техники безопасности	Беседа
	2.1	1	Первичное обследование физических качеств детей	Тести
	2.1	1	Первичное обследование физических качеств детей	Тести
2	1.1	1	Физическая культура и спорт	Беседа
	2.2	1	Строевые упражнения	Беседа
	2.2	1	Строевые упражнения	Практ
3	2.2	1	Строевые упражнения	Практ
	1.2	1	Самбо как вид борьбы. Христианское вероучение и мир спорта	Беседа
	1.2	1	Самбо как вид борьбы. Христианское вероучение и мир спорта	Беседа
4	2.3	1	Обще-подготовительные и коррекционно-развивающие занятия (ОП и КРУ)	Беседа
	2.3	1	ОП и КРУ	Практ
	2.4	1	Акробатические упражнения	Беседа
5	2.4	1	Акробатические упражнения	Практ
	2.5	1	Подвижные игры и эстафеты	Беседа
	2.5	1	Подвижные игры и эстафеты	Практ
6	1.9	1	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	Беседа
	2.4	1	Акробатические упражнения	Беседа
	2.4	1	Акробатические упражнения	Практ
7	2.3	1	ОП и КРУ	Беседа
	1.3	1	Строение и функции организма человека. Сотворение человека в Библии	Беседа
	1.3	1	Строение и функции организма человека. Сотворение человека в Библии	Беседа
8	2.4	1	Акробатические упражнения	Практ
	2.3	1	ОП и КРУ	Практ
	2.6	1	Участие в православных праздниках – показательные выступления	Практ
9	1.4	1	Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста	Беседа
	2.4	1	Акробатические упражнения	Практ
	2.3	1	ОП и КРУ	Практ
10	1.5	1	Основы методики обучения и тренировки самбиста	Беседа
	2.5	1	Подвижные игры и эстафеты	Практ
	2.4	1	Акробатические упражнения	Практ
11	2.3	1	ОП и КРУ	Практ
	1.6	1	Морально-волевая, духовно-нравственная подготовка. Небесное воинство. Архистратиг Божий Михаил – воевода небесных сил	Беседа
	1.6	1	Морально-волевая, духовно-нравственная подготовка. Небесное воинство. Архистратиг Божий Михаил – воевода небесных сил	Беседа
12	2.4	1	Акробатические упражнения	Практ
	2.3	1	ОП и КРУ	Практ
	2.5	1	Подвижные игры и эстафеты	Практ
13	1.8	1	Соревнования: организация, проведение, правила.	Беседа
	3.2	1	Соревнования	Сорев

	1.10	1	Итоговое занятие по теоретическому модулю	Викто
14	2.3	1	ОП и КРУ	Практ
	2.2	1	Строевые упражнения	Практ
	2.4	1	Акробатические упражнения	Практ
15	2.5	1	Подвижные игры и эстафеты	Практ
	2.3	1	ОП и КРУ	Практ
	2.2	1	Строевые упражнения	Практ
16	2.4	1	Акробатические упражнения	Практ
	2.5	1	Подвижные игры и эстафеты	Практ
	2.6	1	Участие в православных праздниках – показательные выступления	Практ
17	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств. Повторный инструктаж по ТБ	Беседа
	2.3	1	ОП и КРУ	Практ
	2.2	1	Строевые упражнения	Практ
18	2.4	1	Акробатические упражнения	Практ
	2.3	1	ОП и КРУ	Практ
	2.2	1	Строевые упражнения	Практ
19	2.4	1	Акробатические упражнения	Практ
	2.5	1	Подвижные игры и эстафеты	Практ
	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
20	2.2	1	Строевые упражнения	Практ
	2.4	1	Акробатические упражнения	Практ
	2.4	1	Акробатические упражнения	Практ
21	2.3	1	ОП и КРУ	Практ
	2.2	1	Строевые упражнения	Практ
	2.4	1	Акробатические упражнения	Практ
22	2.5	1	Подвижные игры и эстафеты	Практ
	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Беседа
	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
23	2.3	1	ОП и КРУ	Практ
	2.2	1	Строевые упражнения	Практ
	2.5	1	Подвижные игры и эстафеты	Практ
24	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
	2.2	1	Строевые упражнения	Практ
	2.5	1	Подвижные игры и эстафеты	Практ
25	2.6	1	Участие в православных праздниках – показательные выступления	Практ
	2.2	1	Строевые упражнения	Практ
	2.5	1	Подвижные игры и эстафеты	Практ
26	2.2	1	Строевые упражнения	Практ
	2.5	1	Подвижные игры и эстафеты	Практ
	2.2	1	Строевые упражнения	Практ
27	2.5	1	Подвижные игры и эстафеты	Практ
	2.3	1	ОП и КРУ	Практ
	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
28	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
	2.5	1	Подвижные игры и эстафеты	Практ
	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
29	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
	2.6	1	Участие в православных праздниках – показательные выступления	Практ

30	2.7	1	Контрольное занятие по ОФП	Сдача
	2.7	1	Контрольное занятие по ОФП	Сдача
	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
31	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
	3.2	1	Соревнования	Сорев
32	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
33	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
34	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
35	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
36	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
	3.3	1	Контрольно-переводные нормативы	Зачет
	3.3	1	Контрольно-переводные нормативы	Зачет
Итого:		**108 часов**		

Таблица 6.

Календарный учебный график программы «Волжские богатыри».
2-й год обучения. Возраст детей 8-10 лет. Занятия -3 раза в неделю по 1 часу (108 ч)

Уч.нед.	№ темы	Кол. часов	Тема программы	Фо
1	1.9	1	Правила техники безопасности	Беседа
	2.1	1	Первичное обследование физических качеств детей	Тести
	2.1	1	Первичное обследование физических качеств детей	Тести
2	1.1	1	Физическая культура и спорт	Беседа
	2.2	1	Совершенствование двигательных навыков	Беседа
	2.2	1	Совершенствование двигательных навыков	Практ
3	1.2	1	Самбо как вид борьбы. Христианские заповеди. Заповедь любви	Беседа
	1.2	1	Самбо как вид борьбы. Христианские заповеди. Заповедь любви	Беседа
	1.3	1	Строение и функции организма человека. Спорт и пост. Понятие поста в христианстве	Беседа
4	2.4	1	Развитие основных физических качеств	Беседа
	2.4	1	Развитие основных физических качеств	Практ
	2.2	1	Совершенствование двигательных навыков	Практ
5	2.2	1	Совершенствование двигательных навыков	Практ
	1.11	1	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	Беседа
	2.4	1	Развитие основных физических качеств	Практ
6	2.4	1	Развитие основных физических качеств	Практ
	2.3	1	Акробатические элементы	Беседа
	2.3	1	Акробатические элементы	Практ
7	1.3	1	Строение и функции организма человека. Спорт и пост. Понятие поста в христианстве	Беседа
	2.2	1	Совершенствование двигательных навыков	Практ
	2.3	1	Акробатические элементы	Практ
8	2.4	1	Развитие основных физических качеств	Практ
	2.5	1	Участие в православных праздниках – показательные выступления	Практ
	1.4	1	Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста	Беседа
9	2.2	1	Совершенствование двигательных навыков	Практ
	2.3	1	Акробатические элементы	Практ
	2.4	1	Развитие основных физических качеств	Практ
10	1.5	1	Основы методики обучения и тренировки самбиста	Беседа
	2.2	1	Совершенствование двигательных навыков	Практ
	2.3	1	Акробатические элементы	Практ
11	2.4	1	Развитие основных физических качеств	Практ
	1.6	1	Морально-волевая, духовно-нравственная подготовка. Святые воины. Георгий Победоносец, Илья Муромец, Александр Невский	Беседа
	1.6	1	Морально-волевая, духовно-нравственная подготовка. Святые воины. Георгий Победоносец, Илья Муромец, Александр Невский	Беседа
12	2.3	1	Акробатические элементы	Практ
	2.3	1	Акробатические элементы	Практ

	2.3	1	Акробатические элементы	Практ
13	2.2	1	Совершенствование двигательных навыков	Практ
	2.4	1	Развитие основных физических качеств	Практ
	2.4	1	Развитие основных физических качеств	Практ
14	1.10	1	Соревнования: организация, проведение, правила	Беседа
	3.5	1	Соревнования	Сорев
	1.7	1	Специальная физическая подготовка	Беседа
15	3.1	1	Страховка и самоконтроль при падениях	Беседа
	3.1	1	Страховка и самоконтроль при падениях	Практ
	3.2	1	Упражнения на мосту	Беседа
16	3.2	1	Упражнения на мосту	Практ
	1.8	1	Технико-тактическая подготовка	Беседа
	2.5	1	Участие в православных праздниках – показательные выступления	Практ
17	3.3	1	Упражнения с манекеном. Повторный инструктаж по ТБ	Беседа
	3.3	1	Упражнения с манекеном	Практ
	1.12	1	Итоговое занятие по теоретическому модулю	Опрос
18	3.4	1	Парные упражнения	Беседа
	3.4	1	Парные упражнения	Практ
	3.1	1	Страховка и самоконтроль при падениях	Беседа
19	3.1	1	Страховка и самоконтроль при падениях	Практ
	3.2	1	Упражнения на мосту	Беседа
	3.2	1	Упражнения на мосту	Практ
20	3.3	1	Упражнения с манекеном	Практ
	3.3	1	Упражнения с манекеном	Практ
	3.4	1	Парные упражнения	Практ
21	3.4	1	Парные упражнения	Практ
	2.6	1	Контрольное занятие по ОФП	Тести норма
	3.1	1	Страховка и самоконтроль при падениях	Практ
22	3.1	1	Страховка и самоконтроль при падениях	Практ
	3.1	1	Страховка и самоконтроль при падениях	Практ
	3.2	1	Упражнения на мосту	Практ
23	3.2	1	Упражнения на мосту	Практ
	3.2	1	Упражнения на мосту	Практ
	3.3	1	Упражнения с манекеном	Практ
24	3.3	1	Упражнения с манекеном	Практ
	3.4	1	Парные упражнения	Практ
	3.4	1	Парные упражнения	Практ
25	3.4	1	Парные упражнения	Практ
	3.5	1	Соревнования	Сорев
	2.5	1	Участие в православных праздниках – показательные выступления	Практ
26	3.6	1	Контрольное занятие по СФП	Тести норма
	4.1.	1	Основы технико-технической подготовки	Беседа
	4.1.	1	Основы технико-технической подготовки	Практ
27	4.2	1	Борьба стоя (броски)	Беседа
	4.2	1	Борьба стоя (броски)	Практ
	4.3	1	Борьба лежа (переворачивания)	Беседа
28	4.3	1	Борьба лежа (переворачивания)	Практ
	4.4	1	Болевые приемы	Беседа

	4.4	1	Болевые приемы	Практ
29	4.1.	1	Основы технико-технической подготовки	Практ
	4.1.	1	Основы технико-технической подготовки	Практ
	4.2	1	Борьба стоя (броски)	Практ
30	4.2	1	Борьба стоя (броски)	Практ
	2.6	1	Участие в православных праздниках – показательные выступления	Практ
	4.3	1	Борьба лежа (переворачивания)	Практ
31	4.3	1	Борьба лежа (переворачивания)	Практ
	4.4	1	Болевые приемы	Практ
	4.4	1	Болевые приемы	Практ
32	4.1.	1	Основы технико-технической подготовки	Практ
	4.1.	1	Основы технико-технической подготовки	Практ
	4.1.	1	Основы технико-технической подготовки	Практ
33	2.5	1	Участие в православных праздниках – показательные выступления	Практ
	4.2	1	Борьба стоя (броски)	Практ
	4.2	1	Борьба стоя (броски)	Практ
34	4.2	1	Борьба стоя (броски)	Практ
	4.3	1	Борьба лежа (переворачивания)	Практ
	4.3	1	Борьба лежа (переворачивания)	Практ
35	4.3	1	Борьба лежа (переворачивания)	Практ
	4.4	1	Болевые приемы	Практ
	4.4	1	Болевые приемы	Практ
36	4.4	1	Болевые приемы	Практ
	3.3	1	Контрольно-переводные нормативы	Зачет
	3.3	1	Контрольно-переводные нормативы	Зачет
Итого:	**108 часов**			

Таблица 7.

Календарный учебный график программы «Волжские богатыри».
3-й год обучения. Возраст детей 11-13 лет. 3 раза в неделю по 1 часу (108 ч)

Уч.нед.	№ темы	Кол. часов	Тема программы	Фо
1	1.9	1	Правила техники безопасности	Беседа
	2.1	1	Первичное обследование физических качеств детей	Тести
	2.1	1	Первичное обследование физических качеств детей	Тести
2	1.1	1	Физическая культура и спорт	Беседа
	2.2	1	Строевые упражнения	Беседа
	2.2	1	Строевые упражнения	Практ
3	1.2	1	Самбо как вид борьбы. Христианское вероучение и мир спорта	Беседа
	1.2	1	Самбо как вид борьбы. Христианское вероучение и мир спорта	Беседа
	2.2	1	Строевые упражнения	Практ
4	2.3	1	Общие подготовительные упражнения	Беседа
	2.3	1	Общие подготовительные упражнения	Практ
	2.4	1	Развитие основных физических качеств	Беседа
5	2.4	1	Развитие основных физических качеств	Практ
	2.4	1	Развитие основных физических качеств	Практ
	1.3	1	Строение и функции организма человека. Православный взгляд на курение	Беседа
6	1.3	1	Строение и функции организма человека. Православный взгляд на курение	Беседа
	2.4	1	Развитие основных физических качеств	Практ
	1.11	1	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	Беседа
7	2.3	1	Общие подготовительные упражнения	Практ
	2.3	1	Общие подготовительные упражнения	Практ
	2.5	1	Участие в православных праздниках – показательные выступления	Практ
8	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Беседа
	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
	1.4	1	Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста	Беседа
9	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
10	1.5	1	Основы методики обучения и тренировки самбиста	Беседа
	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
11	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
	1.6	1	Морально-волевая, духовно-нравственная подготовка. Великие герои Руси: Дмитрий Донской, Пересвет и Ослябя	Беседа
	1.6	1	Морально-волевая, духовно-нравственная подготовка. Великие герои Руси: Дмитрий Донской, Пересвет и Ослябя	Беседа
12	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
	1.7	1	Специальная физическая подготовка	Беседа
13	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
	1.8	1	Технико-тактическая подготовка	Беседа
	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ

14	1.10	1	Соревнования: организация, проведение, правила.	Беседа
	3.5	1	Соревнования	Сорев
	2.5	1	Участие в православных праздниках – показательные выступления	Практ
15	3.1	1	Упражнения для развития специальных физических качеств	Практ
	1.12	1	Итоговое занятие по теоретическому модулю	Викто
	4.1	1	Броски (борьба в стойке)	Беседа
16	4.1	1	Броски (борьба в стойке)	Практ
	4.1	1	Броски (борьба в стойке)	Практ
	2.6	1	Контрольное занятие по ОФП	Тести норма
17	4.2	1	Переворачивания (борьба лежа). Повторный инструктаж по технике безопасности	Беседа
	4.2	1	Переворачивания (борьба лежа)	Практ
	4.3	1	Удержание	Беседа
18	4.3	1	Удержание	Практ
	4.3	1	Удержание	Практ
	2.5	1	Участие в православных праздниках – показательные выступления	Практ
19	4.2	1	Переворачивания (борьба лежа)	Практ
	3.6	1	Контрольное занятие по СФП	Тести норма
	4.4	1	Болевые приемы	Беседа
20	4.4	1	Болевые приемы	Практ
	4.1	1	Броски (борьба в стойке)	Практ
	4.2	1	Переворачивания (борьба лежа)	Практ
21	4.3	1	Удержание	Практ
	4.4	1	Болевые приемы	Практ
	4.1	1	Броски (борьба в стойке)	Практ
22	4.2	1	Переворачивания (борьба лежа)	Практ
	4.3	1	Удержание	Практ
	4.4	1	Болевые приемы	Практ
23	4.4	1	Болевые приемы	Практ
	4.1	1	Броски (борьба в стойке)	Практ
	4.2	1	Переворачивания (борьба лежа)	Практ
24	4.3	1	Удержание	Практ
	4.4	1	Болевые приемы	Практ
	4.3	1	Удержание	Практ
25	4.4	1	Болевые приемы	Практ
	3.5	1	Соревнования	Сорев
	2.5	1	Участие в православных праздниках – показательные выступления	Практ
26	4.1	1	Броски (борьба в стойке)	Практ
	4.2	1	Переворачивания (борьба лежа)	Практ
	4.3	1	Удержание	Практ
27	4.4	1	Болевые приемы	Практ
	4.1	1	Броски (борьба в стойке)	
	4.2	1	Переворачивания (борьба лежа)	Практ
28	4.3	1	Удержание	Практ
	4.4	1	Болевые приемы	Практ
	4.1	1	Броски (борьба в стойке)	Практ
29	4.2	1	Переворачивания (борьба лежа)	Практ
	4.3	1	Удержание	Практ

	4.4	1	Болевые приемы	Практ
30	4.1	1	Броски (борьба в стойке)	Практ
	4.2	1	Переворачивания (борьба лежа)	Практ
	4.3	1	Удержание	Практ
31	4.4	1	Болевые приемы	Практ
	4.1	1	Броски (борьба в стойке)	Практ
	4.2	1	Переворачивания (борьба лежа)	Практ
32	4.1	1	Броски (борьба в стойке)	Практ
	4.2	1	Переворачивания (борьба лежа)	Практ
	4.3	1	Удержание	Практ
33	4.4	1	Болевые приемы	Практ
	2.5	1	Участие в православных праздниках – показательные выступления	Практ
	4.1	1	Броски (борьба в стойке)	Практ
34	4.2	1	Переворачивания (борьба лежа)	Практ
	4.3	1	Удержание	Практ
	4.4	1	Болевые приемы	Практ
35	4.1	1	Броски (борьба в стойке)	Практ
	4.2	1	Переворачивания (борьба лежа)	Практ
	4.3	1	Удержание	Практ
36	4.4	1	Болевые приемы	Практ
	3.3	1	Контрольно-переводные нормативы	Зачет
	3.3	1	Контрольно-переводные нормативы	Зачет
Итого:	**108 часов**			

Приложение 4.

Задачи, средства и методы психологической подготовки

Главной задачей психологической подготовки юных спортсменов является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма и дисциплинированности. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена па формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от

трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- на эмоциональную сферу;
- на волевую сферу;
- на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях Детского образовательного центра, в большей мере, относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

Упражнения по психологической, морально-волевой подготовке

Упражнения для групп 1 и 2 года обучения:

- не есть за 2 ч до занятий и 1 ч после. Преодолевать чувство голода (1-3 ч);
- преодолевать чувство жажды - не пить воду в процессе занятий;
- задержка дыхания (не более 1,5 мин);
- преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время;
- преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и ложиться спать, приходить на занятия вовремя, соблюдать режим;
- преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений, сдерживать это чувство;
- преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.);
- преодолевать чувство усталости (до 2-5 мин);
- преодолевать желание двигаться, когда дано задание сохранять

определенную позу (стойка смирно 20-30 с), другие статические положения - 1 мин;

- игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться и т.п.;
- преодолевать чувство зависти. Не взять у партнера что-то понравившееся;
- преодолевать жадность. Поделиться с товарищем тем, чего у него нет или в чем он испытывает нужду (куртку, ботинки и др.), самому остаться без этого;
- преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием. Не реагировать отрицательно и не отвечать ему тем же;
- сдерживать желание подражать партнеру, который выполняет необычные движения;
- сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку, упражнение, когда еще имеется желание (сразу прекращать действие по сигналу тренера);
- преодолевать чувство злости, когда на пути к цели встречаются препятствия (когда партнер мешает добиться поставленной самим или тренером цели);
- преодолевать чувство упрямства, когда спортсмен выполняет свою задачу, а партнер или тренер ставят другую, которую требуют выполнять незамедлительно.

Упражнения для групп 3 года обучения

Упражнения для совершенствовании выдержки:

1. Не пить воду после тренировки 1-2 ч.
2. Не есть сладкого или соленого 1 день.
3. Задержание дыхания (не более 2 мин).
4. Сохранение длительное время статической позы.
5. Преодоление болевых ощущений (упражнение дается при случайных незначительных травмах, ударах, царапинах и т.д.).
6. По сигналу тренера немедленное прекращение деятельности (игры, схватки и т.п.).
7. Преодоление сонливости (рефлекса).
8. Сдерживание чувства (рефлекса) сопереживания.
9. Сдерживание чувства зависти (одному бойцу что-то дают, чего не дают другим).
10. Упражнения в преодолении чувства жадности (боец должен отдать или уступить другому то, в чем он нуждается: куртку, пояс, место на ковре, партнера и т.п.).
11. Подавление чувства неприязни, неуважения к другим. Упражнения с

непривычным партнером (схватки на разучивание).

12. Преодоление потребности в информации. Продолжение выполнения своей задачи, когда кому-то показывается или объясняется что- то интересное.

13. Упражнения в сдерживании рефлекса подражания (требование не подражать особо модному, не копировать борьбу других и т.п.).

14. Преодоление игрового рефлекса. Прекращение игры или схватки сразу после сигнала тренера «стой» или другого сигнала.

15. Сдерживание эмоций положительных и отрицательных.

16. Сдерживание чувства злости. Партнер во время разучивания неожиданно оказывает сопротивление - задача сдержать чувства злости и желание преодолеть сопротивление силой.

17. Преодоление упрямства. В тот момент, когда боец увлечен какой-либо деятельностью (имеет свою цель), ему ставится задача выполнить что-то другое. Преодолевая нежелание, он должен переключиться на выполнение вновь поставленной задачи.

18. Упражнения на преодоление вестибулярных рефлексов.

19. Преодоление мочеиспускательного рефлекса в течение тренировки.

20. Преодоление усталости. После того как спортсмен говорит, что он устал, продолжать упражнение некоторое время (до 1-2 мин). Преодоление «мертвой точки».

Упражнения для совершенствования смелости:

1. Равновесие на высокой опоре (гимнастическое бревно, скамейка и т.д.), вызывающие страх.
2. Прыжки с падением на бок, спину, ноги и др. с высоты.
3. Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивные мячи) в парах.
4. Кувырки с высоты (большой полет) с падением на мягкие маты. Постепенно количество матов сокращается.
5. Прыгнуть в холодную воду (войти под холодный душ на 3-10 с).
6. Схватки с более сильным противником. Выполнение при этом посильных задач (не позволить выиграть чисто, продержаться до оценки определенное время, выполнить техническое действие на минимальную оценку и т.п.).
7. Не браться за выполнение заведомо невыполнимых или опасных для здоровья задач.
8. Упражнение в определении безопасности поставленной задачи и возможности ее выполнения в данный момент. Тренер ставит непосильную, опасную задачу, а спортсмен, не испытывая чувства страха, готов ее выполнить. Тренер останавливает бойца и объясняет безрассудность его оценки.

9. Способность устоять при подначках товарищей. Товарищи должны «уговорить», спровоцировать борца на выполнение неразумно опасного действия, в результате которого он может потерять престиж. Обычно это какое-либо неблаговидное действие (плюнуть на ковер, дернуть за трусы кого-либо, чтобы они свалились, толкнуть и т.п.). Проводится в виде игры, где заранее обусловлена задача, водящий и уговаривающие. После определенного времени играющие меняются ролями.

10. Провокация борца на нарушение правил соревнований (выполнение запрещенного приема).

Упражнения для совершенствования настойчивости:

1. Освоение сложных, не дающихся для выполнения с первой попытки упражнений и приемов.
2. Упражнения в выполнении предельных нормативов физической подготовки (подтягивание, прыжок в длину).
3. Схватки с заданием выполнять один прием на сопротивляющемся противнике (партнере). (Удачное выполнение после 4-6 неудачных попыток).
4. Схватки с односторонним сопротивлением.
5. Схватки с сильным противником и задачей добиться конкретного высокого результата (для данных условий борьбы).

Упражнения для совершенствования решительности:

1. Строгое соблюдение режима тренировки.
2. Планирование режима дня и тренировки, их выполнение.
3. Планирование режима домашней работы и учет ее выполнения.
4. Принятие решения в условиях риска и его выполнение.
5. Проведение схваток с моделированием реальных ситуаций предстоящей борьбы.
6. Схватки с заданием и ограничением времени на его выполнение.
7. Схватки на контрприемы (с односторонним сопротивлением).
8. Упражнения на своевременное выполнение обещаний.
9. Упражнения на точность явки на занятия.
10. Схватки, в которых один боец должен на короткое время (1-5 с) создавать благоприятную ситуацию для выполнения приема, а другой - своевременно принять решение и выполнить прием.
11. Фиксация ситуаций схватки. В трудной для решения ситуации борьба останавливается, восстанавливается ситуация и проводится работа по нахождению правильного решения и его реализация.

Упражнения для совершенствования инициативности:

1. Выполнение обязанностей тренера при показе и выполнении упражнений

(разминки, некоторых приемов борьбы, повторении материала).

2. Самостоятельная работа по поручению или по необходимости. Нахождение наиболее эффективного способа и средств ее выполнения.

3. Самостоятельная работа рукопашников по нахождению новых вариантов техники и тактических решений.

4. Выполнение любой работы, с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие. Быть в числе передовых.

5. Схватки со слабыми или менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными приемами, способами и методами.

6. Схватки на достижение наивысшего показателя вариативности соревновательной деятельности.

Упражнения для воспитания коллективизма:

1. Взаимопомощь при выполнении упражнений и разучивании приемов в схватках.
2. Поддержка, страховка партнера.
3. Точность в явке на занятия, в выполнении задач, поставленных тренером. Упражнения могут проводиться соревновательным методом.
4. Упражнения в честности (требование говорить правду товарищам, тренеру). Проводятся при опоздании, выявлении причин ошибок и т.п.
5. Взаимопомощь (упражнение с заданием помочь товарищу в выполнении работы, задания). В схватке помочь выполнить его задачу тренировки.
6. Упражнения в создании товарищества, дружбы. Задание подружиться сначала с партнером по выполнению упражнений и приемов (упражнение должно вызывать симпатию к товарищу, положительные эмоции).
7. Упражнение в удовлетворении потребностей товарища.
8. Упражнения в дисциплине. Задание - выполнить точно требования тренера. Начинать с разучивания строевых упражнений. Применять игровой метод. Кто точнее выполнит требование, задачу:

а) выполнение команды «Становись!» (кто быстрее встанет в строй);

б) выполнение команды «Стой!» (кто остановится сразу и не будет двигаться) по типу игры «Замри!».

Приложение 5.
Таблица 8.

План учебно-воспитательной работы в объединении

№ п\п	Тип занятия	Тема занятия
1	Родительское собрание	Ознакомление родителей с темами занятий и общей (православной) направленностью объединения. Просмотр видео- и фотоматериалов об истории самбо, крупных международных соревнований, специального учебного фото- и видеоматериала
2	Открытое занятие	Знакомство родителей и их детей с приёмами самообороны
3	День открытых дверей	Показательные выступления от воспитанников кружка. Посвящение в самбисты
4	Родительское собрание	Встреча с ветеранами самбо, со знаменитыми спортсменами, со спортсменами-священниками
5	Участие в мероприятиях Центра с показательными выступлениями	День народного единства. Беседа на духовно-нравственную тему: священный долг, ратный подвиг, духовные качества защитника
6	Участие в мероприятиях Центра	Рождество Христово. Беседа на духовно-нравственную тему: атрибутика праздника, символы, смысл прихода Бога на землю
7	Участие в мероприятиях Центра	Масленица. Беседа на духовно-нравственную тему: подготовка к Великому Посту-Маслиничная, мясопустная неделя
8	Открытое занятие	Знакомство родителей и их детей с приёмами самообороны
9	Участие в мероприятиях Центра	Пасха – Светлое Христово Воскресение. Беседа: атрибутика праздника, символы, смысл крестной смерти Спасителя
10	Участие в Престольном празднике	Беседа о православной вере и ознакомление с праздником

Приложение 6.

Общие требования безопасности на занятиях САМБО

1. На занятия допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по охране труда.
2. Обучающимся запрещается заниматься, имея на себе серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий.
3. Занятия проводятся только в спортивной форме и специальной обуви (чешки, борцовки) или в носках.
4. Запрещается работать на ковре, матах, если на них имеются отрывы ткани, порванные швы.
5. Не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарём, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения преподавателя (тренера).
6. Не выполнять приёмы борьбы без разрешения преподавателя (тренера), а также не начинать выполнение задания, не до конца поняв его.
7. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю (тренеру).
8. При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к её устранению. Занятие продолжить только после устранения причин возникновения ситуации.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.
2. Снять с себя серьги, цепочки, кольца, браслеты и другие предметы.
3. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.
4. Проверить внешний вид обучающихся.
5. Провести целевой инструктаж обучающихся по правилам поведения на занятиях по самбо.

Требования безопасности во время занятий.

1. Начинать выполнять действия, упражнения, броски и заканчивать действия только по команде преподавателя (тренера).
2. Строго соблюдать правила проведения спортивной борьбы.
3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя (тренера).

5. Соблюдать дисциплину, выполнять правильно приёмы борьбы под руководством преподавателя (тренера) и по его команде. Самовольно не предпринимать никаких действий.

6. Не выполнять упражнения со спортивным инвентарём и на спортивных снарядах без разрешения преподавателя (тренера).

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

2. Проветрить спортивный зал.

3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. Обо всех происшествиях во время занятия доложить администрации учреждения.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или в других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Юридический адрес
Россия, 443098, Самарская область,
г. Самара, ул. Черемшанская, д. 244А
http://нфдеоц.рф

Почтовый адрес
Россия, 443030, Самарская область,
г. Самара, ул. Буянова, д. 135А, тел. 200 22 33
deoc@fond63.ru

Некоммерческий фонд «Детский епархиальный образовательный центр»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор НФ «ДЕОЦ»

_____
иерей Дионисий Лёвин
«31» мая 2021 года
Программа принята на основании решения методического совета
Протокол № 6 от 22.04.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«САМБО»

Возраст обучающихся: 5-16 лет
Срок реализации: 4 года

Разработчики:
Хусаинов А.М., педагог дополнительного образования;
Шапкина И.Н., к.пс.наук, методист

г.о. Самара, 2021 г.

Оглавление

Паспорт программы 3
1. Пояснительная записка 4
2. Учебно-тематические планы 14
2.1.Учебно-тематический план 1 года обучения 14
2.2.Учебно-тематический план 2 года обучения 15
2.3.Учебно-тематический план 3 года обучения 17
2.4.Учебно-тематический план 4 года обучения 18
3. Содержание программы 21
3.1. Содержание программы 1 года обучения 21
3.2. Содержание программы 2 года обучения 24
3.3. Содержание программы 3 года обучения 27
3.4. Содержание программы 4 года обучения 31
4. Методическое обеспечение образовательной программы 36
5. Список литературы 40
Приложение 1. 44
Приложение 2. 59
Приложение 3. 61
Приложение 4. 73
Приложение 5. 79
Приложение 6. 80

.

Паспорт программы

1. Учреждение Некоммерческий фонд «Детский епархиальный образовательный центр».

2. Название программы - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «САМБО**».**

3. Сведения о разработчиках:

- **фамилия, имя, отчество**: Хусаинов Артем Михайлович, педагог дополнительного образования;

-место работы: Некоммерческий фонд «Детский епархиальный образовательный центр, учебный филиал «Отечество».

- **фамилия, имя, отчество**: Шапкина Ирина Николаевна, кандидат психологических наук, методист дополнительного образования.

- место работы: Некоммерческий фонд «Детский епархиальный образовательный центр.

4. Сведения о программе:

4.1 Область применения программы: программа рассчитана на учащихся детских образовательных центров в возрасте от 5 до 16 лет, занимающихся по программе дополнительного образования.

4.2 Продолжительность программы: 4 года.

4.3 Направленность программы: физкультурно-спортивная.

4.4 Вид программы: общеразвивающая.

4.5 Состав группы: дети от 5 до 16 лет без специального отбора.

На первый год обучения дети принимаются без специального отбора. На второй, третий и четвертый - посредством перевода или по результатам вступительных тестов. Учебные группы разновозрастные, численностью от 12 до 15 человек.

4.6 Формы занятий: групповая, индивидуально – групповая.

4.7 Режим занятий: Занятия групп 1 и 2 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, т.е. 2 часа в неделю (72 часа в год). Занятия групп 3 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, т.е. 4 часа в неделю (144 часа в год). Занятия групп 4 года обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, т.е. 6 часов в неделю (216 часов в год).

4.8 Количество обучающихся: 1 год обучения - 15 человек в группе, последующие годы обучения - не менее 12 человек в группе.

1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Сложившаяся за последние десятилетия неблагоприятная социально-экономическая и экологическая обстановка, хронический дефицит двигательной активности населения обусловили негативные тенденции в физическом и психическом развитии подрастающего поколения, приводящие к снижению адаптационных резервов, возникновению рассогласования механизмов регуляции функций, увеличению количества хронических болезней. В 2014 году утверждена Концепция развития дополнительного образования детей, которая направлена на воплощение в жизнь миссии дополнительного образования - развитие мотивации подрастающих поколений к познанию, творчеству, труду и спорту. Исходя из этого, важным является приобщение детей к здоровому образу жизни.

Данная программа разработана с учетом методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных программ Министерства образования и науки Самарской области. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Реализация данной программы регулируется 273-ФЗ, а также Приказами Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программа» и от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Актуальность программы. В условиях социального кризиса, увеличения деструктивного поведения среди подрастающего поколения колоссальное значение приобретает занятость молодежи полезными видами деятельности для физического и душевного здоровья. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года указывает на необходимость модернизации физического воспитания и развития спорта в образовательных учреждениях и создания условий и стимулов для расширения сети детско-юношеских спортивных клубов, функционирующих на базе образовательных учреждений.

В связи с этим, актуальным становится распространение сети секций САМБО, которые направлены на развитие не только физических и волевых

качеств подрастающего поколения, таких как сила, ловкость, точность, отсутствие гнева, преодоление страха, но и духовно-нравственных: мужественность, ответственность, патриотизм, жертвенность, ставших особенно актуальными в современной действительности. Востребованность данного вида спорта продиктована государственным заказом. В частности, по указу правительства Российской Федерации и лично президента Владимира Владимировича Путина САМБО внедряется в систему образования в средних и высших учебных заведениях, а также в нормы ГТО (проекты «Самбо в школу», «Самбо в ВУЗы», «Самбо в ГТО»).

Отличительная особенность программы.

Занятия САМБО неразрывным образом связаны с процессом выработки новой системы взглядов на мир, формированием отличной от современной потребительской культуры ценностей, идеалов, их усвоением и применением. САМБО прививает человеку необходимые духовные качества добра и чести, учит справедливому отношению к людям, воспитывает коллективное братство, длящееся годами. На занятиях обучающиеся не только изучают технику ведения поединков, но и знакомятся с православной культурой и христианским вероучением. В кризисных ситуациях человек очень часто чувствует потребность в Боге и обращается к нему, то же происходит и на соревнованиях. Вера в Бога ориентирует человека на духовные ценности: жертвенность, сострадание, любовь, совесть, честь. В итоге происходит духовно-нравственное воспитание личности в духе традиционных христианских и исконно русских ценностей, рост боевого духа, обучение эффективным боевым техникам ведения рукопашного боя. Ежегодно обучающиеся устраивают показательные выступления на родительских собраниях, участвуют в мероприятиях, приуроченных ко Дню народного единства и согласия, Дню Победы и других государственных и православных праздниках.

Педагогическая целесообразность программы.

В процессе занятий дети получают не только общефизическую подготовку, но большое внимание уделяется и воспитательной составляющей - развитию морально-волевых, духовно-нравственных качеств, воспитанию патриотизма, совершенствованию самовоспитания как метода психологической подготовки самбиста. Практические занятия способствуют также развитию логического мышления и способности принимать рациональные решения применительно к различным ситуациям. Регулярные занятия САМБО предусматривают тренировочные занятия по изучению техники и тактики САМБО, участие в соревнованиях разных уровней.

Подготовка к ним требует от обучающихся внутренней самоорганизации, развивает чувство ответственности и самодисциплины.

Целью программы является создание условий для развития физических и духовно-нравственных качеств личности в процессе освоения техники борьбы САМБО.

Достижению данной цели способствует решение следующих **задач:**

Обучающие задачи:

- научить основам спортивного мастерства в САМБО;
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы САМБО;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния;
- ознакомить с историей развития САМБО в России;
- познакомить с духовными, нравственными и культурными ценностями христианского вероучения;
- сформировать представления об основных духовно-нравственных качествах спортсмена.

Развивающие задачи:

- развивать представления о мире спорта;
- развивать основные физические качества: гибкость, скорость, выносливость, силу и ловкость на базе основных видов движений САМБО;
- развивать смелость, дисциплинированность, чувство ответственности, самодисциплины;
- способствовать развитию познавательной активности, внимания, памяти, мышления, воображения;
- развивать способность осознания и преодоления своих слабостей в процессе занятий (страха, лени, несобранности).

Воспитательные задачи:

- выработать устойчивую внутреннюю мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь, трудолюбие;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения;
- формировать морально-волевые качества и традиционную (православную) для российского общества систему ценностей;
- формировать духовно-нравственное отношение к окружающему миру.

Оптимальный возраст детей, участвующих в реализации программы «САМБО» - от 5 до 16 лет, группы, разделенные по возрасту.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). Наполняемость в группах составляет: первый год обучения – не менее 15 человек; второй, третий, четвертый года обучения – не менее 12 человек. Уменьшение числа учащихся в группе на втором, третьем и четвертом годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала. Состав группы – от 12 – 15 человек.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 4 года обучения, общее количество часов на реализацию программы 504 часа, из них: 1 год обучения - 72 часа в год, 2 год обучения - 72 часа в год, 3 год обучения - 144 часа в год, 4 год обучения - 216 часов в год.

Форма организации деятельности - групповая.

Формы занятий:

- диалог (беседа);
- тренировочные практические занятия;
- комбинированные занятия (беседа с демонстрацией и практическая отработка приемов борьбы);
- соревнования.

Режим занятий:

Занятия групп 1 и 2 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, т.е. 2 часа в неделю. Занятия групп 3 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, т.е. 4 часа в неделю. Занятия групп 4 года обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, т.е. 6 часов в неделю.

Планируемые ожидаемые результаты освоения программы

Личностные	- понимает и разделяет ценность здорового образа жизни; - обладает развитыми физическими качествами: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость; - обладает духовно-нравственными качествами личности: жертвенность, сострадание, любовь, совесть, честь, патриотизм; - становится личностью, умеющей социально адаптироваться в обществе с активной гражданской позицией
Метапредметные	- умеет организовать свою деятельность в процессе познания мира через двигательную активность, определять её цели и задачи, выбирать средства реализации этих целей и применять их на практике,

	взаимодействовать с другими людьми в достижении общих целей; - самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; - умеет соблюдать элементарные правила охраны здоровья своего и окружающих, знаком с правилами бесконфликтного поведения; - активно участвует в спортивных мероприятиях, реализовывая знания и навыки, полученные на занятиях; - умеет критично оценивать достигнутые результаты
Предметные	**По окончании 1 года обучающиеся должны** **Знать:** - историю физической культуры и спорта; - историю возникновения САМБО; - понятие тренировки как многолетнего процесса; - соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой; - строевые, акробатические, общие подготовительные и координационно-развивающие упражнения; - происхождение человека согласно креационной теории происхождения жизни, о небесном воинстве; - понятие патриотизма. **Уметь:** - выполнять комплекс утренней гимнастики; - выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке; - показать вставание на гимнастический и борцовский мост; - выполнять кувырок назад в группировке; - выполнять перекат на спину с самостраховкой; - выполнять кувырок вперед через плечо с самостраховкой; - рассказать о сотворении человека в Библии, рассказать о трехсоставности человека. **Получить навык:** - развития основных физических качеств человека; - развития специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами самбо;

	-- участия в православных праздниках; - самостоятельных действий со спортивным инвентарем. **По окончании 2 года обучающиеся должны** **Знать:** - краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм; - понятие общей физической подготовки как основы развития физических качеств; - технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы, запрещенные приемы. Правила проведения болевых приемов; - правила личной гигиены, гигиены одежды и обуви спортсмена; - понятия «Мораль», «Воля», «Телесность», «Душевность», «Духовность», «Нравственность», «Патриотизм»; - многодневные, однодневные посты, постные дни в году, смысл и значение поста; -святых воинов; - правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм. **Уметь**: - выполнять падение на спину с самостраховкой; - выполнять виды падений с самостраховкой через партнёра; - выполнять забегания по кругу в положении упор головой в ковёр; - выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; - выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой; - выполнять стойку на голове и руках с опорой; - выполнять полет-кувырок через «козла» с самостраховкой; - выполнять переворот через «козла»; - преодолевать чувства голода, жажды, боли; -различать душевные и духовные качества человека. **Получить навык:** - выполнения упражнений для развития силы основных групп мышц рук, ног и туловища;

	- развития быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, выполняя упражнения из других видов спота: бег, лыжи, коньки, ходьба; - участия в различных подвижных и спортивных играх; - участия в игровых спаррингах по заданию; - соревновательной борьбы по самбо; - уважительного отношения к православным традициям, родителям, родственникам, тренеру, окружающим людям (проявление заботы о них). **По окончании 3 года обучающиеся должны** **Знать**: - возникновение и развитие систем самозащиты (САМБО) в России в 20-х годах XX века; - режим дня и питания самбиста; - правила самовоспитания как метода психологической подготовки самбиста; - ритуалы начала и окончания тренировки, аттестаций и сборов; - технику борьбы САМБО в стойке, в партере; - причины возникновения спортивных травм, правила оказания первой помощи при травмах ушибах, растяжениях, вывихах, переломах; - условия воспитания духовно-нравственных качеств личности человека; - великих героев Руси; - правила соревнований по САМБО. **Уметь**: - выполнять переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно; - выполнять забегания по кругу в положении упор головой в ковёр по кругу, вправо и влево; - выполнять различные кувырки; - выполнять различные перевороты; - выполнять различные броски; - выполнять различные болевые приемы; - осуществлять анализ соревнований; - подавлять чувства злости, неприязни, желание отомстить, упрямства;

	- бороться с вредными привычками, соблюдать пост. **Получить навык:** - совершенствования техники бросков из стойки; - игровых спаррингов по заданию; -христианского отношения к человеку. **По окончании 4 года обучающиеся должны** **Знать**: - единую всероссийскую спортивную классификацию, разрядные нормы и требования по САМБО; - историю САМБО в своем городе; - характеристики защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов; - значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте; - краткую характеристику физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых самбисту. Общую и специальную подготовку, технико-тактическую подготовку; - виды травм. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадание инородных тел в глаза и уши; - методы и средства воспитания духовно-нравственных качеств человека; -священников-самбистов, православных полководцев; - весовые категории участников соревнований. Правила судейства. **Уметь**: - выполнять различные переворачивания; - выполнять все виды падений с самостраховкой; - показать виды удержаний; - показать болевые приемы на руку (рычаги) и защиты от них; - показать болевые приемы на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия) и защиту от них; - выполнять различные броски; - видеть в жизненной ситуации, собственном поведении проявления пороков (зло, обида, жадность, неуступчивость

	и др.), понимать их духовно-нравственную причину и последствия. **Получить навык:** - применения приёмов самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.); - применения приёмов самозащиты для устранения угрозы своей жизни и здоровью, а также оказания помощи товарищу; - применения методов и средств воспитания духовно-нравственных качеств человека, самовоспитания; - соревновательной борьбы по самбо и судейской практики

Система оценки результатов освоения программы

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится в виде входного и итогового контроля в течение каждого учебного года, что позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей. Полученные результаты помогают осознанно планировать образовательную работу с детьми и отслеживать динамику развития каждого ребенка и группы в целом. Мониторинг проводится в виде сдачи нормативных требований и результатов соревнований.

В группе 5-7 лет осуществляется первичная диагностика физических качеств обучающихся (см. Приложение 1, Таблица 1). Итоговые испытания не проводятся. Контроль успеваемости проходит в качестве заключительного открытого занятия для родителей (см. Приложение 1, Таблица 2).

В группе 8-10 лет оценка уровня подготовленности проводится по методике мониторинга непрерывного физкультурного образования (авторы: Журкина А. Я., Назарова Н. Н.) (см. Приложение 1, Таблица 3).

В группе 11-13 лет оценка уровня подготовленности проводится по методике мониторинга непрерывного физкультурного образования (авторы: Журкина А. Я., Назарова Н. Н.) (см. Приложение 1, Таблица 4).

В группе 14-16 лет оценка уровня подготовленности проводится по методике мониторинга непрерывного физкультурного образования (авторы: Журкина А. Я., Назарова Н. Н.) (см. Приложение 1, Таблица 5).

Особенности реализации программы.

При разработке данной программы были использованы следующие программы:

1. Алексеев Р. В. Комплексная дополнительная образовательная программа по самбо. - Москва, 2012 г.

2. Садковский В. А. Программа «Самбо».- Выкса, 2012 г.
3. Хон Н. И. Программа «САМБО-STAR». - Анива, 2017 г.

Данная программа построена по принципу концентричности, вектор спирали которой направлен на дополнение, углубление и развитие теоретических и практических знаний и умений. В соответствии с этой установкой были разработаны сквозные темы, содержание которых меняется каждый учебный год в соответствии с возрастом обучающихся.

Учебно-тематический план программы адаптирован к условиям Детского епархиального образовательного центра (компоненты программ «Основы православной культуры», включающие в себя беседы на духовно-нравственные темы и использование в процессе обучения понятий православно-христианского взгляда на человека и мир в целом).

В структуру некоторых занятий по теоретической подготовке включены темы православного содержания, отвечающие логике изучаемого теоретического материала. Для этого было выбрано три сквозные темы, в которых возможно органичное включение православной тематики:

Тема 1.2. Самбо как вид борьбы.

Тема 1.3. Строение и функции организма человека.

Тема 1.6. Морально-волевая, духовно-нравственная подготовка.

Содержание православного компонента меняется на всех 4-х годах обучения, что можно отследить в Содержании программы и в Планируемых ожидаемых результатах программы. На теоретических занятиях предполагается просмотр 5-10 минутных христианских мультфильмов, соответствующих тематике подаваемого материала, с параллельным комментарием педагога.

Таким образом, православный компонент включен в программу на протяжении всего учебного года в качестве теоретической подготовки, бесед педагога на родительских собраниях в плане учебно-воспитательной работы, участия в православных мероприятиях Центра с показательными выступлениями соответственно учебно-тематическому плану.

В программе также разработан календарь памятных дат, в котором представлены даты памяти святых и православных полководцев. Педагог может обращаться к этому календарю на каждом теоретическом, либо практическом занятии (см. Приложение 2).

Основу организации образовательного процесса с детьми составляет календарно-учебный план, позволяющий урегулировать информацию в обучении оптимальным способом (см. Приложение 3, Таблицы 5,6,7,8).

2. Учебно-тематические планы

2.1.Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Форма контроля аттестации
Раздел 1. Теоретическая подготовка					
1.1	Физическая культура и спорт	1	1		Опрос
1.2	Самбо как вид борьбы. Христианское вероучение и мир спорта	1	1		Викторина
1.3	Строение и функции организма человека. Сотворение человека в Библии	1	1		Опрос
1.4	Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста	1	1		Беседа
1.5	Основы методики обучения и тренировки самбиста	1	1		Викторина
1.6	Морально-волевая, духовно-нравственная подготовка. Небесное воинство. Архистратиг Божий Михаил – воевода небесных сил	1	1		Беседа
1.7	Правила техники безопасности	2	2		Беседа
1.8	Соревнования: организация, проведение, правила	1	1		Беседа
1.9	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1		Опрос
	Всего	10	10		
Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)					
2.1	Строевые упражнения	10		10	
2.2	Общие подготовительные и координационно - развивающие упражнения (ОП и КРУ)	10		10	
2.3	Акробатические упражнения	10		10	

2.4	Подвижные игры и эстафеты	6		6	
	Всего	36		36	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)					
3.1	Упражнения для развития специальных физических качеств	18		18	
	Всего	18		18	
Раздел 4. Контрольно-переводные нормативы					
4.1	Первичное обследование физических качеств	1		1	Тестирование
4.2	Контрольно-переводные нормативы	1		1	Открытое занятие
	Всего	2		2	
Раздел 5. Соревнования					
5.1	Соревнования	2		2	
5.2	Участие в православных праздниках - показательные выступления	4		4	
	Всего	6		6	
Итого:		**72**	**10**	**62**	

2.2.Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Форма контроля аттестации
Раздел 1. Теоретическая подготовка					
1.1	Физическая культура и спорт	1	1		Опрос
1.2	Самбо как вид борьбы. Христианские заповеди. Заповедь любви	1	1		Викторина
1.3	Строение и функции организма человека. Спорт и пост. Понятие поста в христианстве	1	1		Опрос
1.4	Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста	1	1		Беседа

1.5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	1	1		Викторина
1.6	Морально-волевая, духовно-нравственная подготовка. Святые воины. Георгий Победоносец, Илья Муромец, Александр Невский	1	1		Беседа
1.7	Специальная физическая подготовка	1	1		Беседа
1.8	Технико-тактическая подготовка	1	1		Опрос
1.9	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	1	1		Беседа
1.10	Соревнования: организация, проведение, правила	0,5	0,5		Беседа
1.11	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	0,5	0,5		Опрос
	Всего	10	10		
Раздел 2. Общая физическая подготовка					
2.1	Совершенствование двигательных навыков	6		6	Контрольные упражнения
2.2	Акробатические элементы	6		6	Контрольные упражнения
2.3	Развитие основных физических качеств	6		6	Контрольные упражнения
	Всего	18		18	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка					
3.1	Страховка и самоконтроль при падениях	6		6	Контрольные упражнения
3.2	Упражнения на мосту	3		3	Контрольные упражнения
3.3	Упражнения с манекеном	3		3	Контрольные упражнения
3.4	Парные упражнения	6		6	Контрольные упражнения
	Всего	18		18	
Раздел 4. Технико-тактическая подготовка					
4.1	Основы техники	4		4	Контрольные упражнения
4.2	Борьба стоя	5		5	Контрольные упражнения
4.3	Борьба лежа	5		5	Контрольные упражнения

4.4	Болевые приемы	4		4	Контрольные упражнения
	Всего	18		18	
Раздел 5. Контрольно-переводные нормативы					
5.1	Контрольно-переводные нормативы	2		2	Зачетное занятие
	Всего	2		2	
Раздел 6. Соревнования					
6.1	Соревнования	2		2	
6.2	Участие в православных праздниках - показательные выступления	4		4	
	Всего	6		6	
Итого:		**72**	**10**	**62**	

2.3.Учебно-тематический план 3 года обучения

№	**Тема**	**Всего**	**Теория**	**Практика**	**Форма контроля аттестации**
Раздел 1. Теоретическая подготовка					
1.1	Физическая культура и спорт	1	1		Опрос
1.2	Самбо как вид борьбы. Православные спортсмены	1	1		Викторина
1.3	Строение и функции организма человека. Православный взгляд на курение	1	1		Опрос
1.4	Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста	0,5	0,5		Беседа
1.5	Основы методики обучения и тренировки самбиста	1	1		Викторина
1.6	Морально – волевая, духовно-нравственная подготовка. Великие	1	1		Беседа

	герои Руси. Дмитрий Донской, Пересвет и Ослябя				
1.7	Специальная физическая подготовка	1	1		Беседа
1.8	Технико-тактическая подготовка	1,5	1,5		Опрос
1.9	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	1	1		Беседа
1.10	Соревнования: организация, проведение, правила	0,5	0,5		Беседа
1.11	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	0,5	0,5		Опрос
	Всего	10	10		
Раздел 2. Общая физическая подготовка					
2.1	Строевые упражнения	4		4	Контрольные упражнения
2.2	Общие подготовительные упражнения	4		4	Контрольные упражнения
2.3	Развитие основных физических качеств	10		10	Контрольные упражнения
	Всего	18		18	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка					
3.1	Упражнения для развития специальных физических качеств	14		14	Контрольные упражнения
	Всего	14		14	
Раздел 4. Технико-тактическая подготовка					
4.1	Броски (борьба в стойке)	26		26	Контрольные упражнения
4.2	Переворачивание (борьба лежа)	24		24	Контрольные упражнения
4.3	Удержания	16		16	Контрольные упражнения
4.4	Болевые приемы	16		16	Контрольные упражнения
	Всего	82		82	
Раздел 5. Контрольно-переводные нормативы					

5.1	Контрольно-переводные нормативы	4		4	Зачетное занятие
	Всего	4		4	
Раздел 6. Соревнования					
6.1	Соревнования	8		8	
6.2	Участие в православных праздниках - показательные выступления	8		8	
	Всего	16		16	
Итого:		**144**	**10**	**134**	

2.4.Учебно-тематический план 4 года обучения

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Форма контроля аттестации
Раздел 1. Теоретическая подготовка					
1.1	Физическая культура и спорт	1	1		Опрос
1.2	Самбо как вид борьбы. Священники-самбисты	1	1		Викторина
1.3	Строение и функции организма человека. Тело человека как храм Божий. Жизнь тела и жизнь души	1	1		Опрос
1.4	Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста	0,5	0,5		Беседа
1.5	Основы методики обучения и тренировки самбиста	1	1		Викторина
1.6	Морально – волевая, духовно-нравственная подготовка. Православные полководцы. Суворов А. В., Ушаков Ф. Ф.	1	1		Беседа

1.7	Специальная физическая подготовка	1	1		Беседа
1.8	Технико-тактическая подготовка	1,5	1,5		Опрос
1.9	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	1	1		Беседа
1.10	Соревнования: организация, проведение, правила	0,5	0,5		Беседа
1.11	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	0,5	0,5		Опрос
	Всего	10	10		
Раздел 2. Общая физическая подготовка					
2.1	Комплекс общеразвивающих упражнений	18		18	Контрольные упражнения
	Всего	18		18	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка					
3.1	Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных для борьбы мышц туловища, ног, рук	22		22	Контрольные упражнения
	Всего	22		22	
Раздел 4. Технико-тактическая подготовка					
4.1	Борьба в стойке	32		32	Контрольные упражнения
4.2	Борьба лежа	32		32	Контрольные упражнения
4.3	Комбинация бросков	32		32	Контрольные упражнения
4.4	Комбинации болевых приемов	32		32	Контрольные упражнения
4.5	Совершенствование ТТП	10		10	Контрольные упражнения
	Всего	138		138	
Раздел 5. Контрольно-переводные нормативы					

5.1	Контрольно-переводные нормативы	4		4	Зачетное занятие
	Всего	4		4	
Раздел 6. Соревнования					
6.1	Соревнования	16		16	
6.2	Показательные выступления, участие в православных праздника.	8		8	
	Всего	24		24	
Итого:		**216**	**10**	**206**	

3. Содержание программы

3.1. Содержание программы 1 года обучения

Раздел.1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура и спорт.

Теория. Введение. Спортивная борьба и работа объединения. Место занятий. Оборудование и инвентарь. Физическая культура в жизни подрастающего поколения. Значение борьбы для человека.

Тема 1.2. Самбо как вид борьбы. Вера и спорт. Христианское вероучение и мир спорта.

Теория. История возникновения, развития самбо как вида борьбы. Успехи российских спортсменов на соревнованиях. Вера и спорт. Христианское вероучение и мир спорта.

Тема 1.3. Строение и функции организма человека. Сотворение человека в Библии.

Теория. Организм человека. Строение и функции организма человека. Сотворение человека в Библии. Трехсоставность человека: дух, душа и тело. Иерархическое взаимодействие духа, души и тела. Занятия борьбой как залог физического здоровья тела. Просмотр мультфильма «Сотворение Адама и Евы», 10.00 мин.

Тема 1.4. Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста.

Теория. Значение гигиены, необходимость гигиены и закаливания, положительный эффект закаливания, необходимость соблюдения режима дня. Весовой режим самбиста.

Тема 1.5. Основы методики обучения и тренировки самбиста.

Теория. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма человека. Понятие тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

Тема 1.6. Морально-волевая, духовно-нравственная подготовка. Небесное воинство. Архистратиг Божий Михаил – воевода небесных сил.

Теория. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Развитие волевых качеств. Любовь к Родине – патриотизм, способность в любой момент защитить интересы своей страны. Небесное воинство. Архистратиг Божий Михаил – воевода небесных сил. Битва Архистратига Михаила с духами злобы поднебесной. Просмотр мультфильма «Архангел Михаил», 5.22 мин.

Тема 1.7. Правила техники безопасности.

Теория. Техника безопасности на занятиях, инструктаж.

Тема 1.8. Соревнования: организация, проведение, правила.

Теория. Соревнования, значение, подготовка, цели и задачи. Анализ отдельных пунктов правил и положений. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Открытые и закрытые соревнования.

Тема 1.9. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Теория. Врачебный контроль. Самоконтроль. Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра, диспансеризация. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие спортивного массажа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 2.1. Строевые упражнения.

Практика. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Рапорт дежурного. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Тема 2.1. Общие подготовительные и координационно-развивающие упражнения (ОП и КРУ).

Практика. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Прыжки: в длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Переползания: вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Упражнения с предметами, скалками, гирями, гантелями, мячами.

Тема 2.2. Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком.

Тема 2.3. Подвижные игры и эстафеты.

Практика. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема 3.1. Упражнения для развития специальных физических качеств.

Практика. Упражнения на развитие силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Упражнения на быстроту: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Упражнения на выносливость: проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Упражнения на гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость: выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

Раздел 4. Контрольно-переводные нормативы

Тема 4.1. Первичное обследование физических качеств.

Практика. Первичное обследование физических качеств. Тестирование.

Тема 4.1. Контрольно-переводные нормативы.

Практика. Переводные испытания**.** Выполнение контрольных упражнений.

Раздел 5. Соревнования: организация, проведение, правила.

Тема 5.1. Соревнования.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарно-тематическому плану.

Тема 5.2. Участие в православных праздниках - показательные выступления.

Практика. Участие в православных праздниках - показательные выступления согласно календарно-тематическому плану.

3.2. Содержание программы 2 года обучения

Раздел.1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура и спорт.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека. Общий и специальный эффект физических упражнений.

Тема 1.2. Самбо как вид борьбы. Христианские заповеди. Заповедь любви.

Теория. Самбо – самобытный старейший вид физических упражнений. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы. Христианские заповеди. Заповедь любви. Самооборона и защита ближнего. Притча о самарянине. Просмотр мультфильма «Притча о добром самарянине», 6.52 мин.

Тема 1.3. Строение и функции организма человека. Спорт и пост. Понятие поста в христианстве.

Теория. Пищеварительная система. Строение и функции пищеварительной системы. Органы пищеварения и обмен веществ (ротовая полость, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, печень и др.). Спорт и пост. Понятие поста в христианстве. Посты многодневные (Успенский, Рождественский, Великий, Петров), посты еженедельные (среда, пятница), постные дни в году. Смысл и значение поста. Пост для спортсмена.

Тема 1.4. Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста.

Теория. Гигиена одежды и обуви. Основные элементы режима дня и их выполнение. Правильное питание. Основы диеты.

Тема 1.5. Основы методики обучения и тренировки самбиста.

Теория. Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование. Планирование отдельного тренировочного занятия. Дневник спортсмена.

Тема 1.6. Морально-волевая, духовно-нравственная подготовка. Святые воины. Георгий Победоносец, Илья Муромец, Александр Невский.

Теория. Особенности формирования моральных и волевых качеств. Определение понятий: «Мораль», «Воля», «Телесность», «Душевность», «Духовность», «Нравственность», «Ратный подвиг». Воспитание патриотизма, жертвенности, стойкости, твердости, мужества, товарищества и любви к ближнему. Святые воины. Георгий Победоносец, Илья Муромец, Александр Невский. Мультфильм «великомученик Георгий Победоносец», студия «Гора Самоцветов», 13.04 мин.

Тема 1.7. Специальная физическая подготовка.

Теория. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Тема 1.8. Технико-тактическая подготовка.

Теория. Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в самбо. Основы биомеханики построения и проведения приемов самбо. Равновесие, угол устойчивости, использование веса тела, силы инерции, сопротивления противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направление, использование усилий противника.

Тема 1.9. Правила техники безопасности.

Теория. Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе.

Тема 1.10. Соревнования: организация, проведение, правила.

Теория. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения: круговая с выбыванием участников. Определение мест в соревнованиях.

Тема 1.11. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Теория. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям спортивной борьбой. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: динамометрия, пульс,

кровяное давление; субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон. Массаж при травмах.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 2.1. Упражнения для совершенствования простых двигательных навыков.

Практика. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

Тема 2.2. Простейшие акробатические элементы.

Практика. Кувырок вперёд, назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Тема 2.3. Развитие основных физических качеств.

Практика. Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног, кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом. Упражнения для развития быстроты: бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину. Упражнения для развития гибкости: вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера, упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Упражнения для развития ловкости: челночный бег 3Х10 м., спортивные игры – футбол, хоккей, регби, подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема 3.1. Страховка и самоконтроль при падениях.

Практика. Падение вперед с коленей, из стойки, падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом, падение на спину кувырком в воздухе, падение кувырком вперед, падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.

Тема 3.2. Упражнения на мосту.

Практика. Перевороты на мосту; вставание с моста; в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения; вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера; движения в положении на мосту вперед – назад с

поворотом головы; забегание на мосту с помощью и без помощи партнера; уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Тема 3.3. Упражнения с манекеном.

Практика. Поднимание; переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе; повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине; перекаты в сторону в захвате туловища с рукой; приседания, наклоны, бег; броски назад через голову, в сторону, через спину.

Тема 3.4. Парные упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад; перевороты назад; приседания; вращения; прыжки; наклон; ходьба и бег с партнером.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка (ТТП)

Тема 4.1. Основы техники.

Практика. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления. Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Тема 4.2. Борьба стоя (броски).

Практика. Броски: задняя подножка, передняя подножка, через бедро, через спину, через плечо, подсечка, передняя зацеп, проход в ноги.

Тема 4.3. Борьба лежа (переворачивание).

Практика. Удержание: боковое, спиной, со стороны ног, со стороны головы.

Тема 4.4. Болевые приемы.

Практика. Болевой прием рычаг локтя: Варианты переходов на болевой прием рычаг локтя. Болевой прием ущемление ахиллесова сухожилия. Болевой прем узел плеча из положения бокового удержания.

Раздел 5. Контрольно-переводные нормативы

Тема 5.1. Контрольно-переводные нормативы.

Практика. Переводные испытания**.** Выполнение контрольных упражнений.

Раздел 6. Соревнования: организация, проведение, правила.

Тема 6.1. Соревнования.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарно-тематическому плану.

Тема 6.2. Участие в православных праздниках - показательные выступления.

Практика. Участие в православных праздниках - показательные выступления согласно календарно-тематическому плану.

3.3. Содержание программы 3 года обучения

Раздел.1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура и спорт.

Теория. Система физического воспитания Российской Федерации: ценности, миссия, цель, задачи, принципы, основные направления, средства, методы. Спортивная единая классификация и ее роль в развитии массового спортивного движения. Разрядные нормы и требования по самбо.

Тема 1.2. Самбо как вид борьбы. Православные спортсмены.

Теория. Возникновение и развитие систем самозащиты (самбо) в России в 20-х годах XX века. Основоположники самбо: Спиридонов Виктор Афанасьевич, Ощепков Василий Сергеевич, Харлампиев Анатолий Аркадьевич. Православные спортсмены.

Тема 1.3. Строение и функции организма человека. Православный взгляд на курение.

Теория. Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Дыхание во время тренировок. О вреде курения для дыхательной системы. Православный взгляд на курение.

Тема 1.4. Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста.

Теория. Примерная схема режима дня юного спортсмена. Личная гигиена. Способы закаливания.

Тема 1.5. Основы методики обучения и тренировки самбиста.

Теория. Фазы формирования двигательных навыков. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных занятий.

Тема 1.6. Морально-волевая, духовно-нравственная подготовка. Великие герои Руси. Дмитрий Донской, Пересвет и Ослябя.

Теория. Понятие о волевых качествах спортсмена (целеустремленность, смелость, решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Условия воспитания морально-волевых качеств личности человека: правильное построение

занятии, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Условия воспитания духовно-нравственных качеств личности человека. Великие герои Руси. Дмитрий Донской, Пересвет и Ослябя. Мультфильмы о Куликовской битве. Духовные качества защитника: русский дух, сила воли, мужество, решительность, стойкость, бескорыстная любовь к Родине и своему народу.

Тема 1.7. Специальная физическая подготовка.

Теория. Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств самбистов на различных этапах подготовки.

Тема 1.8. Технико-тактическая подготовка.

Теория. Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.

Тема 1.9. Правила техники безопасности.

Теория. Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

Тема 1.10. Соревнования: организация, проведение, правила.

Теория. Участники соревнований, их права и обязанности. Запрещенные приемы. Дисквалификация. Спортивные звания. Квалификационная норма.

Тема 1.11. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Теория. Самоконтроль при занятиях спортом. Понятие о спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении, меры предупреждения. Самомассаж.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 2.1. Строевые упражнения.

Практика. Общие понятия о строе и командах. Строй, шеренга, фланг, фронт, тыл, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная части команды. Действия в строю, на местах и в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты на месте, размыкание и смыкание строя, перемена направления строя, перестроение шеренг.

Тема 2.2. Общие подготовительные упражнения.

Практика. Гимнастика. Упражнения на развитие силы мышц ног, рук, туловища (стоя, сидя, лежа). Приседания, наклоны, сгибание рук в упоре лежа,

маховые и вращательные движения руками и ногами. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения утренней гигиенической гимнастики. Упражнения вдвоем и в сопротивлении. Акробатические упражнения – стойки, кувырки, перевороты, прыжки. Упражнения на гимнастических снарядах. Плавание, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры.

Тема 2.3. Развитие основных физических качеств.

Практика. Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног, кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом. Упражнения для развития быстроты: бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину. Упражнения для развития гибкости: вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера, упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Упражнения для развития ловкости: челночный бег 3Х10 м., спортивные игры – футбол, хоккей, регби, подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема 3.1. Упражнения для развития специальных физических качеств.

Практика. Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро). Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с. Выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.). Гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой. Ловкость: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка (ТТП).

Тема 4.1. Броски (борьба в стойке).

Практика. Зацеп снаружи. Передняя подсечка с захватом ноги. Обратная «мельница». Зацеп пяткой изнутри. Передняя подножка с захватом руки и отворота. Бросок через бедро с ударом в подмышку. Бросок через бедро

с захватом одежды на груди. Бросок захватом разноименных рук и бедра сбоку (боковой переворот). Бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча. Бросок с захватом ног с выносом их в сторону. Боковая подсечка с захватом руки и отворота. Бросок с захватом руки и одноименной голени.

Бросок рывком за пятку. Задняя подножка с захватом ноги двумя руками. Зацеп стопой изнутри. Зацеп изнутри с заведением. Зацеп изнутри под одноименную ногу. Зацеп снаружи за дальнюю ногу. Зацеп стопой с падением. Боковой переворот. Передний переворот. Подсад бедром снаружи. «Мельница» с захватом руки, отворота. «Ножницы» под две и одну ногу. Защита от приемов и контрприемы.

Тема 4.2. Переворачивание (борьба лежа).

Практика. Переворот с захватом руки и бедра. Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи. Переворот обратным «ключом». Переворот с захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги. Переворот с захватом ноги ногами. Переворот с захватом предплечья из-под плеча.

Тема 4.3. Удержания.

Практика. Удержание со стороны ног с захватом пояса. Удержание верхом с захватом отворота из-под рук. Удержание верхом без захвата рук. Удержание со стороны ног с захватом рук.

Тема 4.4. Болевые приемы.

Практика. Прямой узел плеча поперёк. Обратный узел плеча поперёк. Узел предплечьем вниз. Ущемление ахиллесова сухожилия захватом одноименной ноги. Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой. Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь к ногам противника. Ущемление икроножной мышцы через голень руками. Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги. Ущемление икроножной мышцы с загибом ноги бедрами. Защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Раздел 5. Контрольно-переводные нормативы

Тема 5.1. Контрольно-переводные нормативы.

Практика. Переводные испытания**.** Выполнение контрольных упражнений.

Раздел 6. Соревнования: организация, проведение, правила.

Тема 6.1. Соревнования.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарно-тематическому плану.

Тема 6.2. Участие в православных праздниках - показательные выступления.

Практика. Участие в православных праздниках - показательные выступления согласно календарно-тематическому плану.

3.4. Содержание программы 4 года обучения

Раздел.1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура и спорт.

Теория. Общественные и государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России. Международный олимпийский комитет. Олимпийские игры, первенства мира и Европы. Любительский и профессиональный спорт. Спортивная атрибутика.

Тема 1.2. Самбо как вид борьбы. Священники-самбисты.

Теория. История вида спорта в нашем городе. Знаменитые спортсмены нашего города по борьбе. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях. Священники-самбисты. Сопряжение священнического служения и спортивной карьеры.

Тема 1.3. Строение и функции организма человека. Тело человека как храм Божий. Жизнь тела и жизнь души.

Теория. Понятие «физическое развитие». Костно-мышечная система, ее строение и функции. Изменение с возрастом. Тело человека как храм Божий. Жизнь тела и жизнь души. Их взаимосвязь. В здоровом теле здоровый дух: смысловое содержание поговорки.

Тема 1.4. Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста.

Теория. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Личная гигиена. Питание и режим самбиста в период соревнований.

Тема 1.5. Основы методики обучения и тренировки самбиста.

Теория. Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых самбисту (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка.

Тема 1.6. Морально-волевая, духовно-нравственная подготовка. Православные полководцы. Суворов А. В., Ушаков Ф. Ф.

Теория. Значение совершенствования морально-волевых, духовно-нравственных качеств для достижения высоких результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Правила поведения самбиста в быту. Самовоспитание спортсмена. Православные полководцы. Суворов А. В., Ушаков Ф. Ф. Анимационный фильм о Суворове.

Тема 1.7. Специальная физическая подготовка.

Теория. Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки самбистов.

Тема 1.8. Технико-тактическая подготовка.

Теория. Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.

Тема 1.9. Правила техники безопасности.

Теория. Виды травм. Действия высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действия низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадание инородных тел в глаза и уши.

Тема 1.10. Соревнования: организация, проведение, правила.

Теория. Просмотр положений о соревнованиях. Сведения о составе участников. Анализ прошедших схваток, недостатки и положительные стороны каждого участника.

Тема 1.11. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Теория. Перетренированность, меры предупреждения. Основные приемы самомассажа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 2.1. Комплекс общеразвивающих упражнений.

Практика. Подвижные игры, эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, лучевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Подъем ног за голову из положения лежа на борцовском ковре с касанием носками пола. Медленный бег по времени; бег на короткие дистанции 20,30 м., челночный бег3х10м.,5х10м. Прыжки с места толчком обеих ног; прыжки боком, вправо, влево; прыжки на одной и двух ногах; прыжки кенгуру с подтягиванием колен к груди; многоскоки, прыжки с правой ноги на левую ногу; прыжки из приседа вперед, влево, вправо. Ходьба на носках, пятках, внутренней стороне стопы. Различные подвижные игры: эстафеты, баскетбол, футбол, регби. Подвижные игры без мяча.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема 3.1. Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных для борьбы мышц туловища, ног, рук.

Практика. Развитие силы мышц ног и туловища: бег на короткие дистанции от 20 до 40 метров; прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях; многоскоки; приставные шаги и выпады; бег

скрестным шагом в различных направлениях; прыжки через гимнастическую скамейку; имитация приемов в игровой борьбе; приседания; выпрыгивание из приседа; качка шеи на переднем и борцовском мостах; из положения мост забегание влево или вправо; переворот с моста; отжимание; различные упражнения в соперниках и парах. Развитие мышц рук и верхней части туловища: с набивным мячом разного веса, метание одной, двумя руками; имитация бросков руками (повороты, вытаскивание соперника на грудь); отработка срыва захвата (соперник сопротивляется); имитация бросков вперед, работа с резиной – выполнение подворота для броска влево, вправо.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка (ТТП).

Тема 4.1. Борьба в стойке.

Практика. Подхват изнутри в голень (бедро). Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень. Бросок через грудь с захватом туловища сзади. Передняя подсечка с захватом рукава и отворота подныривая под руку. Бросок обратный захватом двух ног. Бросок захватом руки и голени изнутри. Бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри. Бросок передним переворотом. «Мельница» с захватом разноименной, одноимённой руки и одноименного бедра изнутри. Зацеп стопой захватом одноименной руки и пояса.

Тема 4.2. Борьба лежа.

Практика. Рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой. Узел обеих ног снизу. Удержание сбоку с захватом ноги противника. Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи. Рычаг локтя захватом между ног, не перенося ногу через шею. Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек. Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног.

Тема 4.3. Комбинация бросков.

Практика. Передняя подножка после задней подножки. Подхват после передней. Задняя подножка после передней. Передняя подножка после боковой подсечки. Передняя подсечка после боковой. Зацеп изнутри после броска через бедро. Бросок через бедро после зацепа. Зацеп стопой, садясь после захвата, руки под плечо. Бросок захватом ног после попытки броска через бедро. Передняя подсечка после зацепа изнутри. Бросок захватом руки на плечо, после задней подножки. Бросок захватом руки под плечо, после задней подножки. Передняя подножка на пятке, после задней. «Ножницы» после подхвата. Подхват после подсечки. Бросок через плечо, после бедра. Бросок через бедро, после боковой подсечки.

Тема 4.4. Комбинации болевых приемов.

Практика. Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя. Рычаг локтя после узла поперек. Рычаг локтя после ущемления икроножной мышцы через голень руками. Узел предплечьем вниз после узла поперек. Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб.

Тема 4.5. Совершенствование ТТП.

Практика. Повторение и совершенствование подсечек. Повторение и совершенствование выведения из равновесия. Повторение и совершенствование бросков с захватом ног. Повторение и совершенствование зацепов. Повторение и совершенствование болевых приемов. Повторение и совершенствование бросков через голову. Повторение и совершенствование переворачиваний

Раздел 5. Контрольно-переводные нормативы.

Тема 5.1. Контрольно-переводные нормативы.

Практика. Переводные испытания**.** Выполнение контрольных упражнений.

Раздел 6. Соревнования: организация, проведение, правила.

Тема 6.1. Соревнования.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарно-тематическому плану.

Тема 6.2. Участие в православных праздниках - показательные выступления.

Практика. Участие в православных праздниках - показательные выступления согласно календарно-тематическому плану.

4. Методическое обеспечение образовательной программы

4.1.1. Формы и методы организации образовательного процесса

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.

Основные **методические положения** спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основными **формами образовательного процесса** являются: диалог (беседа), тренировочные занятия, просмотр учебных фильмов, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

Выделяют следующие типы тренировочных занятий: групповые, индивидуальные, фронтальные и самостоятельные.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу.

В технической подготовке могут быть использованы различные **методы**: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

Используются следующие **методы организации образовательного процесса**:

- **метод практико-ориентированной деятельности** (упражнения, гимнастика, экскурсии);
- **словесный метод** (объяснение, беседа, консультация);
- **метод игры** (подвижные игры и эстафеты, в процессе которых развиваются координационные способности, игровое мышление, чувство товарищества и ответственности, игры в командах);
- **метод демонстраций**: демонстрация приемов и др.

В процессе обучения применяются различные методы и приёмы в различных сочетаниях в зависимости от изучаемых тем.

4.1.2 Виды занятий

Основными видами учебных занятий являются: теоретические занятия, учебно–тренировочные занятия.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определённого раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проделанной работы.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

4.2 Психолого-педагогическое обеспечение программы

Психолого-педагогическое обеспечение программы является условием эффективной деятельности процесса обучения, а также способствует:

- созданию благоприятного психологического климата в коллективе;
- стремлению обучающихся к познанию и самопознанию;
- развитию активной творческой и социальной позиции;

- формированию адекватного отношения к себе, к окружающим и к миру;

- повышению психологической грамотности участников образовательного процесса;

- укреплению психологического здоровья обучающихся.

Задачи, средства и методы психологической подготовки представлены в Приложении 4.

4.3 Кадровое обеспечение программы

Кадровое обеспечение реализации образовательной программы: педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование без предъявления к стажу педагогической работы, выполняющее качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

4.4 Материально - техническое обеспечение

Занятия должны проходить в специально оборудованном хорошо проветриваемом спортивном зале.

Для занятий объединения необходимо:

- ковер борцовский;
- штанга тренировочная;
- самбовка;
- маты гимнастические;
- медицинболы;
- перекладина гимнастическая;
- канат для перетягивания;
- манекены тренировочные;
- секундомер;
- скамья для пресса;
- гимнастические стенки и палки;
- резиновые и набивные мячи, мячи футбольный, баскетбольный;
- скакалки;
- гантели;
- утяжелители;
- тренажеры;
- растяжки с волейбольными мячами.

4.5. Работа с родителями:

- участие родителей в играх, конкурсах, открытых занятиях;

- информирование родителей о ходе и результатах деятельности ребенка. План учебно-воспитательной работы в объединении представлен в Приложении 5.

4.6. Охрана труда. Техника безопасности при проведении занятий по самбо

На занятия в спортивный зал допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по охране труда.

Обучающиеся должна соблюдать правила проведения спортивных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

Во время проведения занятий по самбо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при проведении занятий на не гладких коврах, местами надорванных, имеющие отслоение покрытия и не прочно закреплённые к полу;
- травмы при невнимательности во время получения задания от преподавателя;
- травмы при проведении бросков и акробатических упражнений не в направлении, указанном преподавателем (от центра к краю);
- травмы при невыполнении правил страховки и самостраховки;
- травмы при запаздывании во время подъёма с ковра после приземления, не реагирование на сигнал голосом при создании опасной ситуации, не принятие мер для ликвидации опасности;
- травмы при проведении бросков за пределы ковра или площадки, указанной преподавателем.

При проведении занятий по самбо в зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах. Преподаватели (тренеры) и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

О каждом несчастном случае с обучающимися преподаватель (тренер) обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему. В процессе занятий преподаватель (тренер) и обучающиеся, должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, по охране труда

Требования безопасности на занятиях представлены в Приложении 6.

5. Список литературы

Список рекомендуемой литературы для педагога

1. Авилов, Владимир Иванович Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2020. - 815 с.
2. Алексеев, Р. В. Комплексная дополнительная образовательная программа по самбо [Текст] /Алексеев Р. В. – Москва, 2012.
3. Андреев, В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: МГС Динамо, 2018. - 172 с.
4. Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. - М.: Виктор, 2018. - 176 с.
5. Ваисов, К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения [Текст] / Ваисов К.М.. - "ОмГТУ". - 2010.
6. Валерий, Волков und Валентин Розенблюм Самбо. Подготовка мастера болевых приёмов / Валерий Волков und Валентин Розенблюм. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2018. - 665 с.
7. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал "Теория и практика физической культуры", - 2009.
8. Гарник, В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий / В.С. Гарник. - Москва: Машиностроение, 2019. - 192 с.
9. Гаткин, Е.Я. Самбо для начинающих [Текст] Гаткин Е.Я. /, - "Астрель", 2001 г.
10. Гласс, Л. Психологическое самбо / Л. Гласс. - М.: АСТ, 2020. - 385 с.
11. Головихин, Евгений Программа дополнительного образования детей «Самбо» / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2019. - 729 с.
12. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б.Р. Голощапов. 5-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 320 с.
13. Дудко, А.С. Приемы борьбы лежа и уходы из опасных положений Текст.: учеб.-метод. пособие [Текст] / А.С. Дудко, А.Б. Мерников. - Краснодар: КрУМВО России, -2010. -25 с.
14. Дутова, И.В. Борьба самбо как эффективное средство физического воспитания девочек подростков [Текст]: автореф.дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Дутова Ирина Викторовна.- Тула, 2002. - 18 с.
15. Еганов, А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной

направленности [Текст] // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.
16. Зезюлин, М.В. Самбо [Текст]: Учебно-методическое пособие / М.В. Зезюлин. Владимир, 2003. - 180 с.
17. Климов, К.В. Содержание и методика технико-тактической подготовки спортсменов в комплексных единоборствах [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Климов Константин Валерьевич. СПб., 2007. - 22 с.
18. Костычаков, В.Ф. Игровая технология активизации учебно-тренировочного процесса подготовки самбистов [Текст]: дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / Костычаков Владимир Федорович. Красноярск, 2006.- 105 с.
19. Левский, В. 500 советов по самообороне [Текст] = Seba jbrana 50 chmatov: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо / Войтех Левский: [пер.со словац. Г.Ф. Товлая]. - М.: Фаир-Пресс, 2001. - 263 с.
20. Лях, В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте [Текст] / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. 1990. - № 3. - С. 15-18.
21. Максимов, Д. В. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо). Теоретико-практические рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. - М.: Дивизион, 2020. - 160 с.
22. Маркиянов, О.А. Обучение сложным приемам в борьбе самбо [Текст] : Метод, указания к практ. занятиям / О.А. Маркиянов, А.Н. Урмаев. Чебоксары, 2001. - 55 с.
23. Меркс, Элизабет Уроки самбы и босановы / Элизабет Меркс. - М.: Композитор, 2018. - 181 с.
24. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004.-864 с.
25. Педагогика физической культуры и спорта [Текст]: учебник / под ред. С.Д. Неверковича. М.: Физическая культура, 2006. - 528 с.
26. Прошин, М.С. Методика поэтапного обучения борцов 13-15 лет броскам в партере на основе использования технических средств [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Прошин Максим Станиславович. Малаховка, 2007. - 21 с.
27. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. [Текст] - М.: ФиС, 2013.

28. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. [Текст] - М.: ФиС, 2013.
29. Садковский, Е.А. Программа дополнительного образования детей «Самбо» [Текст] - г. Выкса, 2012 г.
30. Самбо. 1000 болевых приемов. Книга 1. Нападение [Текст] / Д.Л. Рудман, К.В. Троянов; школа самбо Давида Рудмана. М.: Человек, 2010.-296 с.
31. Святитель, Николай Сербский (Велимирович): Православный Катехизис [Текст] / Святитель Николай Сербский (Велимирович). - Изд-во «Христианская жизнь», - М., 2015.
32. Селиверстов, С. А. Самбо / С.А. Селиверстов. - М.: Витязь, 2017. - 510 с.
33. Табаков, С.Е. Самбо в школе. 1-11 классы. Примерная программа дополнительного образования / С.Е. Табаков. - М.: Просвещение, 2018. - 489 с.
34. Турин, Л.Б. Самбо: Учебно-наглядное пособие / Л.Б. Турин. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 175 с.
35. Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя /
36. Федоткин, С.Н. Это самбо: практический курс самообороны [Текст] / С.Н. Федоткин. М.: ЭКСМО, 2009. - 204 с.
37. Харлампиев, А.А. Борьба Самбо / А.А. Харлампиев. - М.: ЁЁ Медиа, 2020. - 808 с.
38. Хижевский, О. В. Самбо. Учебное пособие / О.В. Хижевский. - М.: Издательство Гревцова, 2017. - 352 с.
39. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО [Текст] /Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
40. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. [Текст] - М.: РГАФК, 2006.
41. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. - М.: ЁЁ Медиа, 2020. - 866 с.
42. Шестаков, В. Б. Самбо - наука побеждать / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина, Ф.В. Емельяненко. - М.: Олма Медиа Групп, 2020. - 224 с.

Список вспомогательной литературы для педагога

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте [Текст] / А.В. Алексеев. Ростов н/Д: Феникс, 2016. - 352 с.
2. Волков, И.П. Практикум по спортивной психологии [Текст] /И.П. Волков. СПб.: Питер, 2002. - 288 с.

3. Дамаданова, Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен [Текст] //Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
4. Заслуженные: неизвестные архивы самбистов. Всероссийская федерация самбо [Текст] /А. Шаманаева. Москва, Екатеринбург: Уральский рабочий, 2008. - 397 с.
5. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е [Текст] / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
6. Киль, А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ [Текст] //Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.
7. Кулиненков, О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. [Текст] - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
8. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. [Текст] - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
9. Немов, Р.С. Психология Текст.: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. [Текст] /Р.М. Немов. 3-е изд. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. -Кн.1. Общие основы психологии. - 688 с.
10. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. [Текст] - М.: Советский спорт, 2004. - 116 с.
11. Харлампиев, А.А. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых [Текст] /сост. А.А. Харлампиев, Н.Н. Харлампиева. М.: «Издательство ФАИР», 2007. - 432 с.

Список рекомендуемой литературы для детей

1. Великие русские полководцы. Серия книг [Текст]. ИД «Комсомольская правда». - М., 2014.
2. Гаткин, Е.Я. «Букварь самбиста» [Текст]/ Гаткин Е.Я. «Лист» М., 2010.
3. Мы — русские. С нами Бог! Жизнь, слова и подвиги великого русского полководца А. В. Суворова [Текст]: Гаврила Державин, Петр Краснов, Михаил Пыляев, Георгий Гупало.- М., 2009.
4. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» [Текст] Пискарев Н.Н «Советская Россия» -М., 1976.

5. Рудман, Л.И. «Борьба дзюдо» [Текст] /Рудман Л.И. ФиС -М., 2012.
6. Чумаков, Е.М «100 уроков самбо». [Текст] /Чумаков Е.М -Фаир-пресс - М., 2004.
7. Чумаков, Е.М. «Борьба самбо». [Текст] /Чумаков Е.М. - Справочник ФиС- М., 2012.
8. Иеромонах, Иов (Гумеров), священник Павел Гумеров, священник Александр Гумеров. Закон Божий. [Текст] / Иеромонах Иов (Гумеров), священник Павел Гумеров, священник Александр Гумеров— М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2014. — 584 с.: ил.

Интернет-ссылки

1. Алмакаева, Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы [Текст]: Научная библиотека диссертаций и авторефератов [Электронный ресурс] disserCat http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-rabotysoportsmenami#ixzz3s9NYKzDI.
2. Василий Ощепков, святитель Николай Японский и самбо/https://www.pravmir.ru/vasilij-oshhepkov-svyatitel-nikolaj-yaponskij-i-sambo.
3. Всероссийская Федерация Самбо /http://sambo.ru/federation/regions/1/1/.
4. Торжок: православная секция по боевому Самбо/ https:// www.youtube.com/watch?v=urDlIscvhS8.

Приложение 1.

Таблица 1.

Первичная диагностика физических качеств в группе 5-7 лет

	Мальчики			**Девочки**		
Контрольные упражнения	**Оценка**					
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
«Челночный бег» 3х10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

Таблица 2.

Критерии успеваемости учащихся группы 5-7лет 1 года обучения

Контрольные упражнения	Критерии успеваемости
1. Правильность выполнения комплекса утренней гимнастики	Умение держать основную стойку, движения амплитудные, спина, ноги и руки прямые
2. Стойка на лопатках	Ноги и спина прямые, носки оттянуты, стоять 10 счетов
3. Вставание на гимнастический мост	Ноги и руки прямые, стоять 10 счетов
4. Вставание на борцовский мост	Накатиться на голову, касаясь носом ковра, стоять 10 счетов
5. Кувырок вперед в группировке	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки
6. Кувырок назад в группировке	Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев
7. Перекат на спину с самостраховкой	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела
8. Кувырок вперед через плечо с самостраховкой	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног

Таблица 3.

Примерные контрольные упражнения в группах 2 года обучения

Контрольные упражнения	Уровень успеваемости		
	Низкий 0-4	**Средний 5-7**	**Высокий 8-10**
ОФП			
Строевые упражнения, повороты на месте, перестроения	Понимать, что такое строй и строевая стойка, уметь выполнить повороты на месте, перестроения	Уметь выполнять строевую стойку, не шевелиться, правиль-но выполнять по команде повороты на месте, перестраивать-ся в две и в одну шеренгу на месте и колонны в движении	Четко и быстро уметь выполнять по команде повороты и перестроения на месте и в движении
Бег приставными шагами (правым, левым боком)	Руки опущены, спина согнута, ноги согнуты в коленях, аритмичное движение правым и	Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги согнуты в коленях, ритмичное движение	Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги прямые, ритмичное движение правым и

	левым боком, скрещивание ног	правым и левым боком без остановки	левым боком без остановки и смены ритма
Бег с ускорением (10-15 м.)	Слабое ускорение, бег на всей стопе или на пятках, во время бега отсутствует работа руками	Спина прямая, туловище наклонено вперёд, руки согнуты в локтях, бег на носках	Спина прямая, туловище наклонено вперёд, резкий и мощный старт, руки согнуты в локтях, чёткое сочетание работы рук и ног, вынос бедра вперёд, бег на носках
Прыжки на одной ноге (на правой, на левой)	Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге	Спина прямая, одноимённой рукой держать ногу за стопу, выполнить не менее 10 прыжков подряд на одной и на другой ноге	Спина прямая, одноимённой рукой держать ногу за стопу, выполнить не менее 15 прыжков подряд на одной и на другой ноге
Ходьба в полном приседе («гусиным шагом») руки за головой	Шаг не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени	Спина прямая, руки за головой, пружинистые шаги не менее 10 м., возможно касание рукой о ковёр	Спина прямая, руки за головой, подборо-док приподнят, пружинистые шаги, не цепляясь пальцами ног о ковёр не менее 15 м
Прыжки в приседе руки за головой	Прыжки не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени	Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, прыжки не менее 10 м., возможно касание рукой о ковёр	Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, пружинистые прыжки в темпе без остановки не менее 15 м
Вращения руками в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах	Раскачивание во время вращений, согнутые и не сжатые в кулаки руки	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, нечёткие вращения, руки не сжаты в кулаки или согнуты в локтях	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, чёткие вращения, руки прямые и сжаты в кулаки
Вращение туловища (вправо, влево)	Ноги согнуты в коленях, потеря равновесия, минимальная амплитуда движения туловища	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук	Спина прямая, плечи расправлены,лопатки соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук, не терять равновесия, максимальная амплитуда движения
Наклоны: вперед, в стороны, назад	Ноги согнуты в коленях, потеря	Спина прямая, плечи расправлены,	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки

	равновесия, минимальная амплитуда движения туловища, нет касания руками ковра, руки согнуты не прижаты к голове	лопатки соединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание руками ковра	соединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание ладонями ковра, не терять равновесия, максимальная амплитуда движения
Наклоны в положении «барьерный бег»	Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге	Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание лбом колена	Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание грудью колена
Вставание на гимнастический и борцовский мост	Шаг не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени	Вставание на гимнастический мост – руки и ноги слегка согнуты, вставание на борцовский мост – носом касаться ковра	Вставание на гимнастический мост – руки и ноги прямые смотреть на кисти рук, вставание на борцовский мост – носом касаться ковра, пятки от ковра не отрывать
Упражнение перекат из положения на коленях, держась за ноги руками, в положение на животе («промокашка»)	Прыжки не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени	Руки за спиной, перекат вперёд на грудь, голова повёрнута в сторону	Руки не отпуская, держат ноги за стопы, мягкий перекат вперёд на грудь, голова повёрнута в сторону
Стойка на голове	Стоит на теменной области, руки на одной линии с головой или развёрнуты кистями в стороны, ноги согнуты или разведены, стоять 3-5 счетов	Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, стоять 7-10 счетов	Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, носки вытянуты, стоять 10 и более счетов
Стойка на руках возле стены	Руки согнуты, в плечах провален, ноги согнуты, касание стены спиной или тазом, стоять 3-5 счетов	Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, касание стены только пятками, стоять 7-10 счетов	Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, носки оттянуты, напряжены, касание стены только пятками, стоять 10 и более счетов
Прыжки через скакалку	5-7	8-10	11-15
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	10-12	13-15	16-20
Выпрыгивание из приседа	15-19	20-23	23-30

Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой (пресс)	20-22	23-25	26-30
Переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно	3 Отталкивание одной ногой или окручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры	5 Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, не-чёткое приземление	5 Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой
Забегания в упоре головой в ковёр по кругу вправо и влево	1 Медленное, нечёткое выполнение с касанием плечом или коленом	2 Чёткое выполнение без касания ещё одной точкой опоры	3 Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры
Акробатика			
Кувырок вперед в группировке	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой и без фиксации группировки	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой или коленом, фиксация группировки несколько раз подряд	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки несколько раз подряд
Кувырок назад в группировке	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями в положение упор присев	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой в положение упор присев несколько раз подряд	Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев несколько раз подряд
Кувырок вперед через плечо с самостраховкой	Перекат через плечо на спину, голова на груди с касанием ковра или заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, нечёткий хлопок рукой о ковёр, неточная постановка ног, выполняется несколько раз подряд	Перекат через плечо набок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног, выполняется несколько раз подряд
Падение на спину с самостраховкой	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями ковра,	Перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр

	нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела	вдоль тела, выполняется несколько раз подряд	вдоль тела, выполняется несколько раз подряд
Переворот с головы и рук	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием	Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд	Чёткое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд
Переворот в сторону (колесо)	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд	Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд
Переворот с плеч (подъём разгибом)	Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковёр	Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд	Перекат на лопатки, не касаясь головой, разгиб ноги прямые вместе, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд
Полёт-кувырок через «козла» с самостраховкой	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на руки с падением на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат набок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног
Переворот через «козла»	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, чёткое приземление на две стопы. Переворот

Таблица 4.

Примерные контрольные упражнения в группах 3 года обучения

Контрольные упражнения	Уровень успеваемости		
	Низкий 0-4	**Средний 5-7**	**Высокий 8-10**
ОФП			
Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание).	3-5	6-8	9-12
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	5-9	10-15	16-20
Выпрыгивание из приседа	15-20	21-25	26-30
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой (пресс)	22-29	30-35	36-40
Переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно	3 Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры	5 Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, не-чёткое приземление	5 Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой
Забегания в упоре головой в ковёр по кругу вправо и влево	1 Медленное, нечёткое выполнение с касанием плечом или коленом	2 Чёткое выполнение без касания ещё одной точкой опоры	3 Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры
Акробатика			
Кувырок вперед в группировке	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой и без фиксации группировки	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой или коленом, фиксация группи-ровки несколько раз подряд	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки несколько раз подряд
Кувырок назад в группировке	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями в положение упор присев	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой в положение упор присев несколько раз подряд	Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор, присев несколько раз подряд

Кувырок вперед через плечо с самостраховкой	Перекат через плечо на спину, голова на груди с касанием ковра или заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, нечёткий хлопок рукой о ковёр, неточная постановка ног, выполняется несколько раз подряд	Перекат через плечо набок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног, выполняется несколько раз подряд
Падение на спину с самостраховкой	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела	Перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд
Переворот с головы и рук	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием	Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд	Чёткое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд
Переворот в сторону (колесо)	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд	Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд
Переворот с плеч (подъём разгибом)	Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковёр	Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд	Перекат на лопатки, не касаясь головой, разгиб ноги прямые вместе, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд
Полёт-кувырок через «козла» с самостраховкой	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на руки с падением на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног

Переворот через «козла»	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, чёткое приземление на две стопы
Технико-тактическая подготовка			
Борьба лежа			
Переворачивания на спину	2-3 Медленное и нечёткое взятие захвата, отсутствие перехода на удержание	4-5 Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение	6 Четкое взятие захвата, быстрое исполнение с переходом на удержание
Удержания	2-3 Знать названия удержаний и уметь показать любое по выбору	3-4 Знать названия и уметь их показать	4 Знать названия, быстро и чётко выполнять удержания с полусопротивлением соперника
Уходы от удержания с боку	2 Знать и уметь их показать без сопротивления Соперника	2-3 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника	5 Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них
Болевые приёмы на руку	1-2 Знать название и уметь показать любой по выбору	3-4 Знать названия и уметь их показать, знать защиту от них	5 Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от них
Болевые приёмы на ногу	Знать название и уметь показать любой по выбору	2 Знать названия и уметь их показать, без сопротивления соперника	2 Знать названия, уметь их показать, с сопротивлением соперника
Стойка			
Бросок задняя подножка с падением	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям без фиксации на держание	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание

Бросок задняя подножка с колена	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта
Бросок задняя подножка с захватом ноги снаружи	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям без фиксации на болевой приём на ногу	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу -ущемление ахиллесово сухожилия	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу –ущемление ахиллесово сухожилия
Бросок передняя подножка с колена	Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковёр	Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта
Бросок передняя подножка со стойки	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта
Бросок рывком за пятку	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации на болевой приём на ногу	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – ущемление ахиллесово сухожилия	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево-вниз, быстрое выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – ущемление ахиллесово сухожилия
Бросок рывком за обе ноги	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией ног	Чёткое взятие за хвата, выведение из равновесия рывком на себя вверх, быстрое выполнение приёма на 2 счёта, фиксация ног соперника руками

	фиксации ног соперника руками	соперника руками	
Бросок с захватом руки на плечо	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта
Бросок с захватом руки под плечо	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям без фиксации на удержание	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание	Чёткое взятие за хвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание
Бросок через бедро	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, не чёткий вход в бросок, выполнение приёма на 3 счёта	Чёткое взятие захвата, выведение из равно-весия рывком на себя вправо, чёткий вход в бросок приседая и быстрое выполнение приёма на 3 счёта
Бросок передняя подсечка с падением	Нечёткое взятие захвата, выполнение приёма медленное по разделениям, без фиксации на удержание	Чёткое взятие захвата, выполнение приёма на 3 счёта без акцентированного рывка с фиксацией на удержание	Чёткое взятие захвата, быстрое выполнение приёма рывком на себя влево с уходом с линии атаки и фиксацией на удержание

Таблица 5.

Примерные контрольные упражнения в группах 4 года обучения

Контрольные упражнения	**Уровень успеваемости**		
	Низкий 0-4	**Средний 5-7**	**Высокий 8-10**
ОФП			
Сгибание рук в висе на перекладине (подтягивание)	3-7	8-10	11-13
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	3-5	6-8	9-12
Выпрыгивание из приседа за 35 с	28-30	31-35	36-38
Подъём туловища из положения лёжа на спине	24-27	28-30	31-35

руки за головой за 1 мин. на наклонной доске пресс			
Упражнения на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия) за 1 мин	27-29	30-32	30-35
Переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно	3 Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры	5 Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечёткое приземление	5 Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой
Акробатика			
Кувырки (вперед в группировке, назад в группировке, вперёд через плечо с самостраховкой, падение на спину с самостраховкой)	Выполняются подряд, один за другим с паузами, возможно касание головой о ковёр, без фиксации группировки, нет чёткого хлопка руками о ковёр, нечёткая постановка ног	Выполняются подряд, один за другим, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног	Выполняются подряд в темпе, один за другим без остановки, не касаясь головой о ковёр, фиксация группировки, акцентированный хлопок руками о ковёр, правильная постановка ног
Переворот вперёд	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд	Чёткое отталкивание с двух ног, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд
Переворот с головы и рук	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручива-нием в сторону или заваливанием	Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд	Чёткое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд
Переворот в сторону (колесо)	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты,	Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые,

	касанием коленями или руками о ковёр	выполняется в темпе несколько раз подряд	выполняется в темпе несколько раз подряд
Переворот с плеч (подъём разгибом)	Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковёр	Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление на две стопы, выполняется несколько раз подряд	Перекат на лопатки, не касаясь головой, разгиб ноги прямые вместе, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд
Полёт-кувырок через «козла» с самостраховкой	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на руки с падением на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат набок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекат набок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног
Переворот через «козла»	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, чёткое приземление на две стопы
Технико-тактическая подготовка			
Борьба лежа			
Переворачивания на спину из разных положений: «ничком», «высокая скамеечка», «низкая скамеечка»	5-8 Медленное и нечёткое взятие захвата, отсутствие перехода на удержание или болевой приём	9-11 Нечёткое взятие захвата или медленное исполнение с переходом на удержание или болевой приём	12-14 Четкое взятие захвата, быстрое исполнение с переходом на удержание или болевой приём
Уходы от удержания с боку	1-2 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника	3-4 Знать и уметь их показать без сопротивления соперника	4 Знать и уметь их показать с сопротивлением соперника
Болевые приёмы на руку	3-5 Знать название и уметь показать любой по выбору	6-7 Знать названия и уметь их показать, знать	8 Знать названия, уметь их показать, уметь выполнять защиту от

		защиту от них	них
Болевые приёмы на ногу	1-2 Знать название и уметь показать любой по выбору	3-4 Знать названия и уметь их показать, без сопротивления соперника	5 Знать названия, уметь их показать, с сопротивлением соперника
Стойка:			
Бросок задняя подножка с падением	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям без фиксации на удержание	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на удержание
Бросок задняя подножка с захватом ноги изнутри	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям без фиксации на болевой приём на ногу	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – рычаг колена	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя влево, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с фиксацией на болевой приём на ногу – рычаг колена
Бросок задняя подножка на пятке	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям без фиксации противника на удержании	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта с переходом на удержание поперёк	Освобождение от захвата соперника и чёткое взятие своего захвата, выведение из равновесия рывком на себя, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с переходом на удержание поперёк
Бросок через спину с колена	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, недоворот, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком влево - вверх, быстрое выполнение приёма
Бросок передняя подножка с захватом ноги снаружи	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям без фиксации ноги на	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта слитно с переходом на болевой приём на ногу	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта с переходом на болевой приём –

	болевой приём	ущемление ахиллесово сухожилия	ущемление ахиллесово сухожилия
Бросок через голову голенью между ног	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выпол-нение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации на удержание	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержании верхом	Чёткое взятие захвата, выведение из равно-весия толчком от себя, быстрое выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией на удержании верхом
Бросок боковая подсечка	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям с ударом по ноге соперника	Чёткое взятие захвата, нечёткое выведения из равновесия рывком влево-вверх, выполнение приёма на 2 счёта	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком влево-вверх, быстрое выполнение приёма на 2 счёта
Бросок с захватом руки на плечо	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта
Бросок через бедро	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, нечёткий вход в бросок, выполнение приёма на 3 счёта	Чёткое взятие захвата, выведение из равно-весия рывком на себя вправо, чёткий вход в бросок приседая и быстрое выполнение приёма на 3 счёта
Бросок рывком за пятку	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта по разделениям без фиксации ног соперника руками	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 2 счёта с фиксацией ног соперника руками	Чёткое взятие за хвата, выведение из равновесия рывком на себя вверх, быстрое выполнение приёма на 2 счёта, фиксация ног соперника руками
Бросок подхват снаружи	Нечёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта по разделениям	Чёткое взятие захвата, отсутствие выведения из равновесия, выполнение приёма на 3 счёта, не выраженный мах ногой назад-вверх	Чёткое взятие захвата, выведение из равновесия рывком на себя вправо, быстрое выполнение приёма на 3 счёта, акцентированный мах ногой назад-вверх

Приложение 2.

Календарь памятных дат согласно учебно-тематическому плану

Сентябрь

Великий русский полководец, граф, светлейший князь, генерал-фельдмаршал Михаил Илларионович Кутузов (1745) День памяти: 16 сентября н. ст.

Святые воины преподобные Александр Пересвет и Андрей Ослябя (Радонежские) (1380) День памяти: 7 сентября (20 сентября н. ст.).

Октябрь.

Святой праведный воин Феодор Ушаков (1817) Дни памяти: 23 июля (5 августа н. ст.), 2 октября (15 октября н. ст.).

Ноябрь

Святой великомученик Димитрий Солунский (ок. 306 г. по Р. Х.) День памяти: 26 октября (8 ноября н. ст.).

Архангел Михаил. *Дни памяти:*19 сентября и 21 ноября н.ст.

Русский полководец, основоположник отечественной военной теории, национальный герой России, граф, князь Алекса́ндр Васи́льевич Суво́ров — (1730). Дни памяти: 24 ноября н. ст.

Декабрь. Святой благоверный великий князь Александр Невский, в схиме Алексий (1263). Дни памяти: 23 мая (5 июня) (Ростов). 30 августа (12 сентября) (Перенесение мощей). 23 ноября (6 декабря).

Январь

Святой преподобный Илья Муромец, Печерский (1188) Дни памяти: 28 сентября (11 октября н. ст.), 19 декабря (1 января н. ст.).

Рязанский боярин, воевода и русский богатырь, герой рязанского народного сказания XIII века, времён нашествия Батыя Евпа́тий Коловра́т (около 1200 — до 11 января 1238).

Февраль

Святой великомученик Феодор Стратилат (319) Дни памяти: 8 февраля (21 февраля н. ст.), 8 июня (21 июня).

Май. Святой великомученик Георгий Победоносец (303 г. по Р.Х.) Дни памяти: 23 апреля (6 мая н. ст.).

Июнь

Святой благоверный великий князь Димитрий Донской (1389) День памяти: 19 мая (1 июня н. ст.).

Святой мученик Александр Воин (313 г.) День памяти 10 июня (23 июня н. ст.).

Август. Святой мученик Иоа́нн воин (IV) День памяти: 30 июля (12 августа н. ст.).

Приложение 3.

Таблица 4.

Календарный учебный график программы «Самбо».
1-й год обучения. Возраст детей 5-7 лет. 2 раза в неделю по 1 часу (72ч)

Уч.нед.	№ темы	Кол. часов	Тема программы	Фо
1	1.7	1	Правила техники безопасности	Беседа
	4.1	1	Первичное обследование физических качеств детей	Тести
2	1.1	1	Физическая культура и спорт	Опрос
	2.1	1	Строевые упражнения	Практ
3	1.2	1	Самбо как вид борьбы. Христианское вероучение и мир спорта	Викто
	2.2	1	Обще-подготовительные и коррекционно-развивающие занятия (ОП и КРУ)	Практ
4	2.3	1	Акробатические упражнения	Практ
	2.4	1	Подвижные игры и эстафеты	Практ
5	1.9	1	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	Опрос
	2.1	1	Строевые упражнения	Практ
6	2.3	1	Акробатические упражнения	Практ
	2.2	1	ОП и КРУ	Практ
7	1.5	1	Строение и функции организма человека. Сотворение человека в Библии	Опрос
	2.4	1	Подвижные игры и эстафеты	Практ
8	2.3	1	Акробатические упражнения	Практ
	2.2	1	ОП и КРУ	Практ
9	5.2	1	Участие в православных праздниках – показательные выступления	Практ
	1.4	1	Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста	Беседа
10	2.1	1	Строевые упражнения	Практ
	2.3	1	Акробатические упражнения	Практ
11	2.2	1	ОП и КРУ	Практ
	1.5	1	Основы методики обучения и тренировки самбиста	Викто
12	3.1	1	Специальная физическая подготовка (СФП)	Практ
	2.3	1	Акробатические упражнения	Практ
13	2.2	1	ОП и КРУ	Практ
	1.6	1	Морально-волевая, духовно-нравственная подготовка. Небесное воинство. Архистратиг Божий Михаил – воевода небесных сил	Беседа
14	2.1	1	Строевые упражнения	Практ
	2.4	1	Подвижные игры и эстафеты	Практ
15	2.2	1	ОП и КРУ	Практ
	3.1	1	СФП	Практ
16	1.8	1	Соревнования: организация, проведение, правила.	Беседа
	5.1	1	Соревнования	Практ
17	1.7	1	Повторный инструктаж по ТБ	Беседа
	5.2	1	Участие в православных праздниках	Практ
18	2.1	1	Строевые упражнения	Практ
	2.4	1	Подвижные игры и эстафеты	Практ
19	2.2	1	ОП и КРУ	Практ
	2.3	1	Акробатические упражнения	Практ
20	3.1	1	СФП	Практ

	2.1	1	Строевые упражнения	Практ
21	2.4	1	Подвижные игры и эстафеты	Практ
	2.2	1	ОП и КРУ	Практ
22	2.3	1	Акробатические упражнения	Практ
	3.1	1	СФП	Практ
23	5.2	1	Участие в православных праздниках	Практ
	2.1	1	Строевые упражнения	Практ
24	3.1	1	СФП	Практ
	2.2	1	ОП и КРУ	Практ
25	2.3	1	Акробатические упражнения	Практ
	3.1	1	СФП	Практ
26	2.1	1	Строевые упражнения	Практ
	3.1	1	СФП	Практ
27	2.2	1	ОП и КРУ	Практ
	2.3	1	Акробатические упражнения	Практ
28	3.1	1	СФП	Практ
	2.1	1	Строевые упражнения	Практ
29	3.1	1	СФП	Практ
	5.2	1	Участие в православных праздниках	Практ
30	3.1	1	СФП	Практ
	2.1	1	Строевые упражнения	Практ
31	3.1	1	СФП	Практ
	2.3	1	Акробатические упражнения	Практ
32	3.1	1	СФП	Практ
	2.4	1	Подвижные игры и эстафеты	Практ
33	3.1	1	СФП	Практ
	3.1	1	СФП	Практ
34	5.1	1	Соревнования	Практ
	3.1	1	СФП	Практ
35	3.1	1	СФП	Практ
	3.1	1	СФП	Практ
36	3.1	1	СФП	Практ
	4.2	1	Контрольно-переводные нормативы	Зачет
Итого:	**72 часа**			

Таблица 5.

Календарный учебный график программы «Самбо».
2-й год обучения. Возраст детей 8-10 лет. 2 раза в неделю по 1 часу (72ч)

Уч. нед.	№ темы	Кол. часов	Тема программы
1	1.9	1	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма
	2.1	1	Совершенствование двигательных навыков
2	1.1	1	Физическая культура и спорт
	2.2	1	Акробатические элементы
3	1.2	1	Самбо как вид борьбы. Христианские заповеди. Заповедь любви
	2.3	1	Развитие основных физических качеств
4	3.1	1	Страховка и самоконтроль
	5.1	1	Контрольно-переводные нормативы
5	1.8	1	Технико-тактическая подготовка
	4.1	1	Основы технико-тактической подготовки
6	4.2	1	Борьба стоя
	4.3	1	Борьба лежа
7	4.4	1	Болевые приемы
	1.3	1	Строение и функции организма человека. Спорт и пост. Понятие поста в христианстве
8	1.7	1	Специальная физическая подготовка
	3.4	1	Парные упражнения
9	6.2	1	Участие в православных праздниках – показательные выступления
	1.4	1	Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста
10	2.1	1	Совершенствование двигательных навыков
	2.3	1	Развитие основных физических качеств
11	3.4	1	Парные упражнения
	1.5	1	Основы методики обучения и тренировки самбиста
12	3.1	1	Страховка и самоконтроль
	4.2	1	Борьба стоя
13	4.3	1	Борьба лежа
	1.6	1	Морально-волевая, духовно-нравственная подготовка. Святые воины. Георг Победоносец, Илья Муромец, Александр Невский
14	3.3	1	Упражнения с манекеном
	4.4	1	Болевые приемы
15	2.2	1	Акробатические элементы
	3.1	1	Страховка и самоконтроль
16	1.10	1	Соревнования: организация, проведение, правила.
	6.1	1	Соревнования
17	4.1	1	Основы технико-тактической подготовки
	6.2	1	Участие в православных праздниках
18	1.11	1	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

	4.1	1	Основы технико-тактической подготовки
19	4.2	1	Борьба стоя
	4.3	1	Борьба лежа
20	4.4	1	Болевые приемы
	3.3	1	Упражнения с манекеном
21	3.4	1	Парные упражнения
	3.1	1	Страховка и самоконтроль
22	2.2	1	Акробатические элементы
	4.2	1	Борьба стоя
23	6.2	1	Участие в православных праздниках
	4.1	1	Основы технико-тактической подготовки
24	4.2	1	Борьба стоя
	4.3	1	Борьба лежа
25	4.4	1	Болевые приемы
	3.4	1	Парные упражнения
26	3.1	1	Страховка и самоконтроль
	2.3	1	Развитие основных физических качеств
27	2.3	1	Развитие основных физических качеств
	4.3	1	Борьба лежа
28	2.3	1	Развитие основных физических качеств
	3.2	1	Упражнения на мосту
29	3.1	1	Страховка и самоконтроль
	6.2	1	Участие в православных праздниках
30	2.3	1	Развитие основных физических качеств
	2.1	1	Совершенствование двигательных навыков
31	2.2	1	Акробатические элементы
	3.2	1	Упражнения на мосту
32	2.3	1	Развитие основных физических качеств
	2.3	1	Развитие основных физических качеств
33	2.2	1	Акробатические элементы
	3.4	1	Парные упражнения
34	6.1	1	Соревнования
	3.3	1	Упражнения с манекеном
35	2.2	1	Акробатические элементы
	3.4	1	Парные упражнения
36	2.3	1	Развитие основных физических качеств
	5.1	1	Контрольно-переводные нормативы
Итого:	**72 часа**		

Таблица 6.

Календарный учебный график программы «Самбо».
3-й год обучения. Возраст детей 11-13 лет. 2 раза в неделю по 2 часа (144 ч)

Уч. нед.	№ темы	Кол. часов	Тема программы	Фо
1	1.9	1	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Бесед
	2.3	1	Развитие основных физических качеств	Прак
	2.2	2	Общие подготовительные упражнения	Прак
2	1.1	1	Физическая культура и спорт	Опро

	2.3	1	Развитие основных физических качеств	Прак
	4.1	2	Броски (борьба в стойке)	Прак
3	1.2	1	Самбо как вид борьбы. Православные спортсмены	Викто
	2.3	1	Развитие основных физических качеств	Прак
	4.2	2	Переворачивание (борьба лежа)	Прак
4	5.1	2	Контрольно-переводные нормативы	Зачет
	4.3	2	Удержания	Прак
5	1.8	1,5	Технико-тактическая подготовка	Опро
	1.4	0,5	Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста	Бесед
	4.1	2	Броски (борьба в стойке)	Прак
6	4.2	2	Переворачивание (борьба лежа)	Прак
	4.4	2	Болевые приемы	Прак
7	3.1	1	Развитие специальных физических качеств	Прак
	1.3	1	Строение и функции организма человека. Православный взгляд на курение	Опро
	4.2	2	Переворачивание (борьба лежа)	Прак
8	1.7	1	Специальная физическая подготовка	Бесед
	4.1	2	Броски (борьба в стойке)	Прак
	2.3	1	Развитие основных физических качеств	Прак
9	6.2	2	Участие в православных праздниках – показательные выступления	Прак
	4.1	2	Броски (борьба в стойке)	Прак
10	4.2	2	Переворачивание (борьба лежа)	Прак
	4.3	2	Удержания	Прак
11	4.4	2	Болевые приемы	Прак
	1.5	1	Основы методики обучения и тренировки самбиста	Викто
	2.1	1	Строевые упражнения	Прак
12	6.1	2	Соревнования	Прак
	4.1	2	Броски (борьба в стойке)	Прак
13	4.2	2	Переворачивание (борьба лежа)	Прак
	1.6	1	Морально-волевая, духовно-нравственная подготовка. Великие герои Руси. Дмитрий Донской, Пересвет и Ослябя	Бесед
	2.1	1	Строевые упражнения	Прак
14	4.2	2	Переворачивание (борьба лежа)	Прак
	4.3	2	Удержания	Прак
15	4.4	2	Болевые приемы	Прак
	4.1	2	Броски (борьба в стойке)	Прак
16	1.10	0,5	Соревнования: организация, проведение, правила.	Бесед
	1.11	0,5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	Опро
	3.1	1	Развитие специальных физических качеств	Прак
	2.1	2	Строевые упражнения	Прак
17	6.1	2	Соревнования	Прак
	6.2	2	Участие в православных праздниках	Прак
18	4.2	2	Переворачивание (борьба лежа)	Прак
	2.2	2	Общие подготовительные упражнения	Прак
19	3.1	2	Развитие специальных физических качеств	Прак
	2.3	2	Развитие основных физических качеств	Прак
20	4.1	2	Броски (борьба в стойке)	Прак
	4.2	2	Переворачивание (борьба лежа)	Прак

21	4.3	2	Удержания	Прак
	4.4	2	Болевые приемы	Прак
22	3.1	2	Развитие специальных физических качеств	Прак
	6.1	2	Соревнования	Прак
23	6.2	2	Участие в православных праздниках	Прак
	2.3	2	Развитие основных физических качеств	Прак
24	4.1	2	Броски (борьба в стойке)	Прак
	4.2	2	Переворачивание (борьба лежа)	Прак
25	4.3	2	Удержания	Прак
	4.4	2	Болевые приемы	Прак
26	3.1	2	Развитие специальных физических качеств	Прак
	2.3	2	Развитие основных физических качеств	Прак
27	4.1	2	Броски (борьба в стойке)	Прак
	4.2	2	Переворачивание (борьба лежа)	Прак
28	4.3	2	Удержания	Прак
	4.4	2	Болевые приемы	Прак
29	3.1	2	Развитие специальных физических качеств	Прак
	6.2	2	Участие в православных праздниках	Прак
30	3.1	2	Развитие специальных физических качеств	Прак
	4.1	2	Броски (борьба в стойке)	Прак
31	4.2	2	Переворачивание (борьба лежа)	Прак
	4.3	2	Удержания	Прак
32	4.4	2	Болевые приемы	Прак
	4.1	2	Броски (борьба в стойке)	Прак
33	3.1	2	Развитие специальных физических качеств	Прак
	4.1	2	Броски (борьба в стойке)	Прак
34	6.1	2	Соревнования	Прак
	4.1	2	Броски (борьба в стойке)	Прак
35	4.2	2	Переворачивание (борьба лежа)	Прак
	4.3	2	Удержания	Прак
36	4.4	2	Болевые приемы	Прак
	5.1	2	Контрольно-переводные нормативы	Зачет
Итого:	**144 часа**			

Таблица 7.

Календарный учебный график программы «Самбо».
4-й год обучения. Возраст детей 14-16 лет. 3 раза в неделю по 2 часа (216 ч)

Таблица 6. Календарн	**№ темы**	**Кол. часов**	**Тема программы**

ый учебный график программы «Самбо». 3-й год обучения. Возраст детей 11-13 лет. 2 раза в неделю по 2 часа (144 ч) Таблица 6. Календарный			

учебный график программы «Самбо». 3-й год обучения. Возраст детей 11-13 лет. 2 раза в неделю по 2 часа (144 ч) Уч. неделя			
1	1.9	1	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма
	2.1	1	ОФП
	4.1	2	Борьба в стойке
	4.2	2	Борьба лежа
2	1.1	1	Физическая культура и спорт
	3.1	1	СФП
	4.3	2	Комбинации бросков
	4.4	2	Комбинации болевых приемов

3	1.2	1	Самбо как вид борьбы. Священники-самбисты
	2.1	1	ОФП
	4.1	2	Борьба в стойке
	4.2	2	Борьба лежа
4	5.1	2	Контрольно-переводные нормативы
	4.3	2	Комбинации бросков
	4.4	2	Комбинации болевых приемов
5	1.8	1,5	Технико-тактическая подготовка
	1.4	0,5	Гигиена, закаливание, питание и режим самбиста
	4.1	2	Борьба в стойке
	4.2	2	Борьба лежа
6	4.3	2	Комбинации бросков
	4.4	2	Комбинации болевых приемов
	4.1	2	Борьба в стойке
7	4.2	2	Борьба лежа
	1.3	1	Строение и функции организма человека. Тело человека как храм Божий. Жизнь тела и жизнь души
	2.1	1	ОФП
	6.1	2	Соревнования
8	1.7	1	Специальная физическая подготовка
	3.1	1	СФП
	4.1	2	Борьба в стойке
	4.2	2	Борьба лежа
9	6.2	2	Участие в православных праздниках – показательные выступления
	4.3	2	Комбинации бросков
	4.4	2	Комбинации болевых приемов
10	3.1	2	СФП
	2.1	2	ОФП
	4.1	2	Борьба в стойке
11	4.2	2	Борьба лежа
	1.5	1	Основы методики обучения и тренировки самбиста
	3.1	1	СФП
	4.3	2	Комбинации бросков
12	6.1	2	Соревнования
	4.4	2	Комбинации болевых приемов
	4.1	2	Борьба в стойке
13	1.6	1	Морально-волевая, духовно-нравственная подготовка. Православные полководцы. Суворов А. В., Ушаков Ф. Ф.
	3.1	1	СФП
	4.3	2	Комбинации бросков
	4.4	2	Комбинации болевых приемов
14	6.1	2	Соревнования
	4.1	2	Борьба в стойке
	4.2	2	Борьба лежа
15	3.1	2	СФП
	4.3	2	Комбинации бросков
	4.4	2	Комбинации болевых приемов
16	1.10	0,5	Соревнования: организация, проведение, правила.
	1.11	0,5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж

	2.1	1	ОФП
	4.1	2	Борьба в стойке
	4.2	2	Борьба лежа
17	2.1	2	ОФП
	3.1	2	СФП
	6.2	2	Участие в православных праздниках
18	2.1	2	ОФП
	4.3	2	Комбинации бросков
	4.4	2	Комбинации болевых приемов
19	3.1	2	СФП
	4.1	2	Борьба в стойке
	4.2	2	Борьба лежа
20	6.1	2	Соревнования
	4.3	2	Комбинации бросков
	4.4	2	Комбинации болевых приемов
21	3.1	2	СФП
	4.1	2	Борьба в стойке
	4.2	2	Борьба лежа
22	4.5	2	Совершенствование ТТП
	3.1	2	СФП
	6.1	2	Соревнования
23	6.2	2	Участие в православных праздниках
	3.1	2	СФП
	4.1	2	Борьба в стойке
24	4.2	2	Борьба лежа
	2.1	2	ОФП
	4.3	2	Комбинации бросков
25	4.4	2	Комбинации болевых приемов
	3.1	2	СФП
	4.1	2	Борьба в стойке
26	4.2	2	Борьба лежа
	4.5	2	Совершенствование ТТП
	2.1	2	ОФП
27	4.3	2	Комбинации бросков
	4.4	2	Комбинации болевых приемов
	4.5	2	Совершенствование ТТП
28	4.3	2	Комбинации бросков
	4.4	2	Комбинации болевых приемов
	6.1	2	Соревнования
29	4.1	2	Борьба в стойке
	4.2	2	Борьба лежа
	6.2	2	Участие в православных праздниках
30	4.3	2	Комбинации бросков
	4.4	2	Комбинации болевых приемов
	4.5	2	Совершенствование ТТП
31	2.1	2	ОФП
	4.3	2	Комбинации бросков
	4.4	2	Комбинации болевых приемов
32	4.2	2	Борьба лежа

	4.4	2	Комбинации болевых приемов
	6.1	2	Соревнования
33	2.1	2	ОФП
	4.1	2	Борьба в стойке
	4.2	2	Борьба лежа
34	4.3	2	Комбинации бросков
	4.4	2	Комбинации болевых приемов
	4.1	2	Борьба в стойке
35	4.2	2	Борьба лежа
	4.3	2	Комбинации бросков
	4.5	2	Совершенствование ТТП
36	3.1	2	СФП
	6.1	2	Соревнования
	5.1	2	Контрольно-переводные нормативы
Итого: 216 часа			

Приложение 4.

Задачи, средства и методы психологической подготовки

Главной задачей психологической подготовки юных спортсменов является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма и дисциплинированности. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена па формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от

трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- на эмоциональную сферу;
- на волевую сферу;
- на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях Детского образовательного центра, в большей мере, относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

Упражнения по психологической, морально-волевой подготовке

Упражнения для групп 1 и 2 года обучения:

- не есть за 2 ч до занятий и 1 ч после. Преодолевать чувство голода (1-3 ч);
- преодолевать чувство жажды - не пить воду в процессе занятий;
- задержка дыхания (не более 1,5 мин);
- преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время;
- преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и ложиться спать, приходить на занятия вовремя, соблюдать режим;
- преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений, сдерживать это чувство;
- преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.);
- преодолевать чувство усталости (до 2-5 мин);
- преодолевать желание двигаться, когда дано задание сохранять

определенную позу (стойка смирно 20-30 с), другие статические положения - 1 мин;

- игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться и т.п.;
- преодолевать чувство зависти. Не взять у партнера что-то понравившееся;
- преодолевать жадность. Поделиться с товарищем тем, чего у него нет или в чем он испытывает нужду (куртку, ботинки и др.), самому остаться без этого;
- преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием. Не реагировать отрицательно и не отвечать ему тем же;
- сдерживать желание подражать партнеру, который выполняет необычные движения;
- сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку, упражнение, когда еще имеется желание (сразу прекращать действие по сигналу тренера);
- преодолевать чувство злости, когда на пути к цели встречаются препятствия (когда партнер мешает добиться поставленной самим или тренером цели);
- преодолевать чувство упрямства, когда спортсмен выполняет свою задачу, а партнер или тренер ставят другую, которую требуют выполнять незамедлительно.

Упражнения для групп 3 – 4 года обучения

Упражнения для совершенствовании выдержки:

1. Не пить воду после тренировки 1-2 ч.
2. Не есть сладкого или соленого 1 день.
3. Задержание дыхания (не более 2 мин).
4. Сохранение длительное время статической позы.
5. Преодоление болевых ощущений (упражнение дается при случайных незначительных травмах, ударах, царапинах и т.д.).
6. По сигналу тренера немедленное прекращение деятельности (игры, схватки и т.п.).
7. Преодоление сонливости (рефлекса).
8. Сдерживание чувства (рефлекса) сопереживания.
9. Сдерживание чувства зависти (одному бойцу что-то дают, чего не дают другим).
10. Упражнения в преодолении чувства жадности (боец должен отдать или уступить другому то, в чем он нуждается: куртку, пояс, место на ковре, партнера и т.п.).
11. Подавление чувства неприязни, неуважения к другим. Упражнения с

непривычным партнером (схватки на разучивание).

12. Преодоление потребности в информации. Продолжение выполнения своей задачи, когда кому-то показывается или объясняется что- то интересное.

13. Упражнения в сдерживании рефлекса подражания (требование не подражать особо модному, не копировать борьбу других и т.п.).

14. Преодоление игрового рефлекса. Прекращение игры или схватки сразу после сигнала тренера «стой» или другого сигнала.

15. Сдерживание эмоций положительных и отрицательных.

16. Сдерживание чувства злости. Партнер во время разучивания неожиданно оказывает сопротивление - задача сдержать чувства злости и желание преодолеть сопротивление силой.

17. Преодоление упрямства. В тот момент, когда боец увлечен какой-либо деятельностью (имеет свою цель), ему ставится задача выполнить что-то другое. Преодолевая нежелание, он должен переключиться на выполнение вновь поставленной задачи.

18. Упражнения на преодоление вестибулярных рефлексов.

19. Преодоление мочеиспускательного рефлекса в течение тренировки.

20. Преодоление усталости. После того как спортсмен говорит, что он устал, продолжать упражнение некоторое время (до 1-2 мин). Преодоление «мертвой точки».

Упражнения для совершенствования смелости:

1. Равновесие на высокой опоре (гимнастическое бревно, скамейка и т.д.), вызывающие страх.
2. Прыжки с падением на бок, спину, ноги и др. с высоты.
3. Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивные мячи) в парах.
4. Кувырки с высоты (большой полет) с падением на мягкие маты. Постепенно количество матов сокращается.
5. Прыгнуть в холодную воду (войти под холодный душ на 3-10 с).
6. Схватки с более сильным противником. Выполнение при этом посильных задач (не позволить выиграть чисто, продержаться до оценки определенное время, выполнить техническое действие на минимальную оценку и т.п.).
7. Не браться за выполнение заведомо невыполнимых или опасных для здоровья задач.
8. Упражнение в определении безопасности поставленной задачи и возможности ее выполнения в данный момент. Тренер ставит непосильную, опасную задачу, а спортсмен, не испытывая чувства страха, готов ее выполнить. Тренер останавливает бойца и объясняет безрассудность его оценки.

9. Способность устоять при подначках товарищей. Товарищи должны «уговорить», спровоцировать борца на выполнение неразумно опасного действия, в результате которого он может потерять престиж. Обычно это какое-либо неблаговидное действие (плюнуть на ковер, дернуть за трусы кого-либо, чтобы они свалились, толкнуть и т.п.). Проводится в виде игры, где заранее обусловлена задача, водящий и уговаривающие. После определенного времени играющие меняются ролями.

10. Провокация борца на нарушение правил соревнований (выполнение запрещенного приема).

Упражнения для совершенствования настойчивости:

1. Освоение сложных, не дающихся для выполнения с первой попытки упражнений и приемов.
2. Упражнения в выполнении предельных нормативов физической подготовки (подтягивание, прыжок в длину).
3. Схватки с заданием выполнять один прием на сопротивляющемся противнике (партнере). (Удачное выполнение после 4-6 неудачных попыток).
4. Схватки с односторонним сопротивлением.
5. Схватки с сильным противником и задачей добиться конкретного высокого результата (для данных условий борьбы).

Упражнения для совершенствования решительности:

1. Строгое соблюдение режима тренировки.
2. Планирование режима дня и тренировки, их выполнение.
3. Планирование режима домашней работы и учет ее выполнения.
4. Принятие решения в условиях риска и его выполнение.
5. Проведение схваток с моделированием реальных ситуаций предстоящей борьбы.
6. Схватки с заданием и ограничением времени на его выполнение.
7. Схватки на контрприемы (с односторонним сопротивлением).
8. Упражнения на своевременное выполнение обещаний.
9. Упражнения на точность явки на занятия.
10. Схватки, в которых один боец должен на короткое время (1-5 с) создавать благоприятную ситуацию для выполнения приема, а другой - своевременно принять решение и выполнить прием.
11. Фиксация ситуаций схватки. В трудной для решения ситуации борьба останавливается, восстанавливается ситуация и проводится работа по нахождению правильного решения и его реализация.

Упражнения для совершенствования инициативности:

1. Выполнение обязанностей тренера при показе и выполнении упражнений

(разминки, некоторых приемов борьбы, повторении материала).

2. Самостоятельная работа по поручению или по необходимости. Нахождение наиболее эффективного способа и средств ее выполнения.

3. Самостоятельная работа рукопашников по нахождению новых вариантов техники и тактических решений.

4. Выполнение любой работы, с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие. Быть в числе передовых.

5. Схватки со слабыми или менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными приемами, способами и методами.

6. Схватки на достижение наивысшего показателя вариативности соревновательной деятельности.

Упражнения для воспитания коллективизма:

1. Взаимопомощь при выполнении упражнений и разучивании приемов в схватках.

2. Поддержка, страховка партнера.

3. Точность в явке на занятия, в выполнении задач, поставленных тренером. Упражнения могут проводиться соревновательным методом.

4. Упражнения в честности (требование говорить правду товарищам, тренеру). Проводятся при опоздании, выявлении причин ошибок и т.п.

5. Взаимопомощь (упражнение с заданием помочь товарищу в выполнении работы, задания). В схватке помочь выполнить его задачу тренировки.

6. Упражнения в создании товарищества, дружбы. Задание подружиться сначала с партнером по выполнению упражнений и приемов (упражнение должно вызывать симпатию к товарищу, положительные эмоции).

7. Упражнение в удовлетворении потребностей товарища.

8. Упражнения в дисциплине. Задание - выполнить точно требования тренера. Начинать с разучивания строевых упражнений. Применять игровой метод. Кто точнее выполнит требование, задачу:

а) выполнение команды «Становись!» (кто быстрее встанет в строй);

б) выполнение команды «Стой!» (кто остановится сразу и не будет двигаться) по типу игры «Замри!».

Приложение 5.
Таблица 8.

План учебно-воспитательной работы в объединении

№ п\п	Тип занятия	Тема занятия
1	Родительское собрание	Ознакомление родителей с темами занятий и общей (православной) направленностью объединения. Просмотр видео- и фотоматериалов об истории самбо, крупных международных соревнований, специального учебного фото- и видеоматериала
2	Открытое занятие	Знакомство родителей и их детей с приёмами самообороны
3	День открытых дверей	Показательные выступления от воспитанников кружка. Посвящение в самбисты
4	Родительское собрание	Встреча с ветеранами самбо, со знаменитыми спортсменами, со спортсменами-священниками
5	Участие в мероприятиях Центра с показательными выступлениями	День народного единства. Беседа на духовно-нравственную тему: священный долг, ратный подвиг, духовные качества защитника
6	Участие в мероприятиях Центра	Рождество Христово. Беседа на духовно-нравственную тему: атрибутика праздника, символы, смысл прихода Бога на землю
7	Участие в мероприятиях Центра	Масленица. Беседа на духовно-нравственную тему: подготовка к Великому Посту-Маслиничная, мясопустная неделя
8	Открытое занятие	Знакомство родителей и их детей с приёмами самообороны
9	Участие в мероприятиях Центра	Пасха – Светлое Христово Воскресение. Беседа: атрибутика праздника, символы, смысл крестной смерти Спасителя
10	Участие в Престольном празднике	Беседа о православной вере и ознакомление с праздником

Приложение 6.

Общие требования безопасности на занятиях САМБО

1. На занятия допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по охране труда.
2. Обучающимся запрещается заниматься, имея на себе серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий.
3. Занятия проводятся только в спортивной форме и специальной обуви (чешки, борцовки) или в носках.
4. Запрещается работать на ковре, матах, если на них имеются отрывы ткани, порванные швы.
5. Не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарём, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения преподавателя (тренера).
6. Не выполнять приёмы борьбы без разрешения преподавателя (тренера), а также не начинать выполнение задания, не до конца поняв его.
7. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю (тренеру).
8. При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к её устранению. Занятие продолжить только после устранения причин возникновения ситуации.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.
2. Снять с себя серьги, цепочки, кольца, браслеты и другие предметы.
3. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.
4. Проверить внешний вид обучающихся.
5. Провести целевой инструктаж обучающихся по правилам поведения на занятиях по самбо.

Требования безопасности во время занятий.

1. Начинать выполнять действия, упражнения, броски и заканчивать действия только по команде преподавателя (тренера).
2. Строго соблюдать правила проведения спортивной борьбы.
3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя (тренера).

5. Соблюдать дисциплину, выполнять правильно приёмы борьбы под руководством преподавателя (тренера) и по его команде. Самовольно не предпринимать никаких действий.

6. Не выполнять упражнения со спортивным инвентарём и на спортивных снарядах без разрешения преподавателя (тренера).

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

2. Проветрить спортивный зал.

3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. Обо всех происшествиях во время занятия доложить администрации учреждения.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или в других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.