

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета МУДО ЦВР
Протокол от 16.05.2025 № 8

Утверждаю
Директор МУДО ЦВР

А.С. Девальд
Приказ от 16.05.2025 № 236



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Основы борьбы самбо и дзюдо. Продвинутый уровень»
(с изменениями и дополнениями)**

Возраст учащихся: 15-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Куделин Сергей Викторович,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск
2025 год

Пояснительная записка

Самбо является неотъемлемой частью национальной культуры России и представляет собой универсальное средство физического воспитания. Этот вид спорта и система самозащиты обладают значительным оздоровительным и прикладным потенциалом, играя ключевую роль в обеспечении надежной безопасности здоровья и жизни обучающихся.

Занятия самбо оказывают воспитательный эффект, который основывается на богатой истории его создания и развития, героизации наших соотечественников, а также на культуре и традициях нашего народа. Дух сплоченности и стремление к победе, присущие самбо, способствуют патриотическому и духовному развитию обучающихся, формируя у них ценности, необходимые для полноценной жизни в обществе.

Самбо и дзюдо - это не только спортивные дисциплины, но и эффективные инструменты формирования характера, развития физических и умственных способностей, а также средств профилактики конфликтных ситуаций и травм. Их практическое применение способствует укреплению здоровья, развитию силы, гибкости, скорости и координации, а также формированию навыков самозащиты и ответственности за собственное благополучие.

Систематическая подготовка и регулярные тренировки создают условия для гармоничного физического развития и укрепления сердечно-сосудистой системы. Важным аспектом программы является также развитие личностных качеств, которые необходимы для успешной социализации и профессионального роста в будущем.

Таким образом, программа представляет собой эффективный инструмент для формирования гармонично развитой личности, готовой к жизненным вызовам и способной успешно адаптироваться в современном обществе.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы борьбы самбо и дзюдо. Продвинутый уровень» (далее – Программа) составлена в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденными постановлением

Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы»;

- иными нормативными актами по профилю реализуемой образовательной программы, локальными актами учреждения.

Программа составлена на основе рабочей программы «Борьба (самбо, дзюдо)» (авторский коллектив: И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.П. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Кришук, рецензент программы – Б.А. Подливаев, заслуженный тренер РФ, профессор РГУФК, МОУ ДОД ДЮСШ г. Кандалакша, 2009) является модифицированной, имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы обусловлена социальным и государственным запросами, необходимостью поиска эффективных методов воспитания и развития молодежи в условиях современного общества, где физическая активность и здоровый образ жизни становятся все более важными. В условиях растущей популярности сидячего образа жизни и увеличения числа заболеваний, связанных с недостатком физической активности, самбо предлагает уникальную альтернативу, способствуя не только улучшению физического состояния, но и развитию таких важных личностных качеств, как дисциплина, настойчивость и уверенность в себе. Важно отметить, что самбо не только развивает физические качества, но и формирует психологическую устойчивость, что особенно актуально для подростков, находящихся в процессе формирования своей идентичности.

Новизна программы заключается в интеграции элементов двух видов спортивных единоборств - самбо и дзюдо - в единую образовательную систему, что позволяет расширить технический и тактический арсенал обучающихся, а

также формировать более универсальные двигательные навыки. Такой подход обеспечивает комплексное развитие физических и личностных качеств, сочетая прикладную направленность самбо с философией и методикой дзюдо. Программа построена с учетом современных педагогических подходов, ориентирована на индивидуализацию обучения и создание условий для вовлечения детей с разным уровнем физической подготовки, что делает ее адаптивной и эффективной для стартового уровня.

Педагогическая целесообразность программы заключается в её направленности на всестороннее развитие личности обучающихся через освоение базовых приёмов и принципов двух видов единоборств, способствующих формированию физических, волевых и нравственных качеств. Программа учитывает возрастные особенности детей, обеспечивает доступность и постепенность освоения материала, что позволяет создать комфортную образовательную среду и поддерживать устойчивый интерес к занятиям. Через систематические тренировки развиваются дисциплина, ответственность, уважение к партнёру и правилам, что положительно влияет на поведение в повседневной жизни и способствует успешной социализации. Кроме того, программа создает условия для раннего выявления спортивных способностей и дальнейшего совершенствования в выбранном направлении, что соответствует задачам дополнительного образования.

Цель программы: совершенствование техники и тактики борьбы самбо и дзюдо, повышение спортивного мастерства учащихся.

Задачи:

обучающие:

- знать историю развития самбо и дзюдо, правилами проведения соревнований, правила техники безопасности при проведении тренировок, привить необходимые на занятиях единоборствами гигиенические навыки;
- научить учащихся основам спортивного мастерства в самбо и дзюдо;
- совершенствовать техники самбо и дзюдо, способствовать расширению технического и тактического арсенала обучающихся;
- освоить комбинации, защитные действия и тактические приёмы для эффективного применения в учебных и соревновательных поединках;
- способствовать формированию навыков наблюдения, анализа и - обучить учащихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать у учащихся навыки регулирования психического состояния;

развивающие:

- способствовать развитию физических качеств: силы, выносливости, гибкости, скорости, ловкости и координации движений с учётом возрастных особенностей;
- совершенствовать развитие психомоторных навыков, повышение

скорости реакции и способности к быстрой смене тактики;

- формировать устойчивые гигиенические навыки;
- способствовать развитию психологической устойчивости, самоконтроля, уверенности в себе и стремления к самосовершенствованию.

воспитательные:

- формировать сознательное отношение к соблюдению правил безопасности, гигиены и спортивного этикета.
- воспитание нравственных и волевых качеств, дисциплинированности, взаимопомощи и самостоятельности;
- развивать навыки коллективного взаимодействия и уважения к партнёрам, тренерам и соперникам;
- сформировать потребность ведения здорового образа жизни;
- способствовать профилактике вредных привычек и правонарушений;
- способствовать формированию активной гражданской позиции, уважения к законам и общественным нормам.
- воспитывать патриотизм, гордость за свою Родину, уважение к её спортивным традициям, героям и достижениям отечественного спорта.

Адресат программы: программа предназначена для учащихся в возрасте 15-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям спортом. Подростки зачисляются в группу при наличии медицинского заключения (справки) и рекомендации врача. Группа формируется из учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке по программе базового уровня освоения.

Продвинутый уровень освоения программы предполагает проведение занятий с учащимися в группе совершенствования спортивного мастерства. В группу привлекается оптимальное количество перспективных учащихся к специализированной спортивной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Возрастные особенности.

Программа разработана с учетом возрастных, умственных и физиологических особенностей у молодежи в возрасте от 15 до 18 лет.

В этом периоде подростки проходят через значительные физические, психологические и социальные изменения. Эти особенности важно учитывать при организации занятий единоборствами. В возрасте 15-18 лет они продолжают активно расти и развиваться. У мальчиков наблюдается увеличение мышечной массы и силы, в то время как у девочек часто происходит окончательное формирование фигуры. Это время, когда физические качества, такие как выносливость, сила и гибкость, могут значительно улучшаться, что делает занятия единоборствами особенно эффективными.

Подростки в этом возрасте часто испытывают эмоциональную

нестабильность, что связано с гормональными изменениями и поиском идентичности. Они могут быть более восприимчивыми к стрессу и давлению со стороны сверстников. Занятия единоборствами помогают развивать навыки саморегуляции, уверенность в себе и стрессоустойчивость.

В этом возрасте подростки активно ищут свою социальную идентичность и стремятся к независимости. Они начинают формировать более сложные социальные связи и отношения. Занятия способствуют развитию командного духа, навыков общения и ответственности, что важно для успешной социализации.

В этом возрасте они начинают мыслить более абстрактно и критически, способны к анализу, планированию и принятию решений. Это позволяет им лучше осваивать сложные техники единоборств и понимать философию, стоящую за ними. Часто стремятся к самовыражению и достижению целей. Занятия борьбой могут стать для них не только способом физической активности, но и возможностью достичь успеха, что способствует повышению мотивации и уверенности в себе.

Уровень освоения программы – продвинутый.

Форма обучения: очная.

Объем и срок освоения программы: Объем программы - 288 часов (216 часов - групповое обучение, 72 часа – индивидуальное обучение). Срок освоения программы - 1 год.

Форма занятий - групповая.

Численный состав группы – 10-12 человек.

Режим занятий. Занятия спаренные, проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа всем составом и 1 раз в неделю - 2 часа - индивидуальное обучение. Продолжительность 1 академического часа – 45 минут.

Ожидаемые результаты

С учётом индивидуального подхода при проведении тренировок и специфики тренировочной группы ожидается, что учащиеся в результате обучения будут соответствовать требованиям данного уровня.

По окончании обучения по программе учащиеся будут:

Предметные:

знать:

- историю и философию борьбы самбо и дзюдо, а также с основными правилами и кодексом чести этих видов единоборств.
- правила безопасности при проведении тренировок и соревнований, правила проведения и участия в соревнованиях.
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- теоретические основы техники выполнения бросков, удержаний и болевых приемов, включая анатомические и физиологические аспекты;
- принципы тактики и стратегии в единоборствах, включая анализ

противника и выбор оптимальных действий в зависимости от ситуации.

- уметь оценивать свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии с ситуацией;

- уметь выполнять сложные техники бросков, удержаний и болевых приемов с высокой степенью точности и контроля;

- уметь адаптировать свои действия в зависимости от стиля и техники соперника, демонстрируя гибкость в применении навыков;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения;

- владеть навыками саморегуляции в стрессовых ситуациях, включая управление эмоциями и концентрацию во время соревнований.

- активно участвовать в спортивных соревнованиях.

Метапредметные:

уметь:

- эффективно работать и в группе и самостоятельно;

- сопоставлять собственные действия с запланированными результатами;

- анализировать свои действия и действия соперника, делать выводы и корректировать свою технику на основе анализа;

- разрабатывать стратегические планы на основе анализа предыдущих боев и тренировок;

- анализировать и оценивать результаты собственной тренировки;

- у учащихся будут развиты следующие качества: конструктивное мышление и сообразительность, внимание, память, координация движений, личная активность, общая физическая выносливость, умение работать в команде.

Личностные:

- у учащихся будет сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой спортом и потребность ведения здорового образа жизни;

- способность управлять своими эмоциями, демонстрируя стрессоустойчивость в условиях соревнований и тренировок.

- формирование у учащихся твердой воли, физической и психологической выносливости, дисциплинированности;

- формирование уважительного отношения к окружающим, навыков бесконфликтного общения и культура поведения;

- сформированная активная жизненная позиция, осознание своей гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России и ее достижения.

Методическое обеспечение программы

Принципы реализации программы:

- *успеха;*

- наглядности;
- доступности и индивидуализации;
- систематичности и последовательности;
- связь обучения с практикой;
- воспитывающего обучения;
- сознательности и активности;
- целенаправленности;
- единство общей и специальной подготовки;
- цикличности тренировочного процесса;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

Формы и методы обучения:

Методы обучения

Словесные – рассказ, объяснение, беседа.

Наглядные – (метод демонстраций) демонстрация приемов борьбы.

Практические – методы строго регламентированного упражнения, тренировочные и учебные поединки (соревновательный метод); спортивные турниры, соревнования.

Формы проведения занятий

Данная программа предусматривает теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия проводятся отдельно и в комплексе с практическими (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического занятия). Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только изучают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но и большое внимание уделяют общей и специальной физической подготовке, повышению мастерства борьбы и спортивного разряда.

Тренировочные занятия целиком направлены на повышение эффективности ранее изученных движений и повышение работоспособности.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких соревнованиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психологической, физической и технико-тактической подготовленности.

Основными формами занятий являются:

- учебно-тренировочные занятия в группах;
- тренировки по индивидуальному плану;
- участие в соревнованиях.

Педагогические технологии

При выборе педагогической технологии учитывается уровень подготовки детей, возраст, индивидуальные особенности и способности детей.

Технология личностно-ориентированного обучения. При применении данной технологии у педагога появляется возможность работы с каждым учащимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей группой. Педагог имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося при планировании и проведении занятий.

Групповые технологии. Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. На занятиях учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося.

Технология проблемного обучения. Создание ситуаций, требующих решения практических задач в единоборствах, что развивает критическое мышление и умение быстро реагировать на изменения.

Кейс-технологии. Разбор конкретных случаев и ситуаций, возникающих в процессе тренировок и соревнований, что помогает учащимся анализировать и находить эффективные решения.

Технология интерактивного обучения, позволяющая объединять и координировать деятельность обучающихся при создании реальных спортивных ситуаций и ориентировать их на адекватные реакции по планируемым результатам (тестирование, взаимодействие в парах, группах) при изучении правил техники безопасности, основ оказания первой помощи, техник выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Здоровьесберегающие технологии. Включение элементов гимнастики, растяжки, дыхательных упражнений, обеспечение правильного режима нагрузки и отдыха, круговая тренировка по типу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха, массаж, что способствует укреплению здоровья и предотвращению травм.

Дидактические средства

Для реализации программы используется следующее дидактическое обеспечение:

- специальная и методическая литература;
- учебно-методические фильмы с демонстрацией проведения схваток сильнейших спортсменов на различных турнирах и соревнованиях;
- архивные видеозаписи опытных тренеров;
- плакаты и наглядные пособия с изображением различных фаз проведения спортивных приёмов, схемы, таблицы.

Диагностика результативности образовательного процесса

Данная программа предполагает вводную диагностику, текущий контроль, промежуточную аттестацию и итоговый контроль.

Цель проведения – определение изменения уровня развития учащихся, их физических и психологических способностей, получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.

Вводная диагностика проводится в начале учебного года в форме тестирования с целью определения уровня и технической и физической подготовки учащихся. Диагностика проводится на основании норм ГТО.

Текущий контроль результативности обучения осуществляется путём педагогического наблюдения, бесед, опросов в ходе выполнения упражнений, тестирования, участия в соревнованиях.

В конце занятия необходимо проверить и оценить уровень достижения поставленных целей. Для этого во время занятия осуществляется текущий контроль в форме взаимоконтроля детей в группах или самоконтроля.

Обнаружить изменения в личностных качествах детей, их знаниях, умениях, освоенных способах с помощью дневников, которые ведут подростки на занятиях.

Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года с целью подведения итогов обучения и оценки динамики продвижения обучающихся. Организуется в объединении в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Итоговый контроль: проводится по результатам освоения всей программы в конце обучения в форме сдачи итоговых контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке, анализа участия в соревнованиях.

Контроль над усвоением программы учащимися осуществляется в ходе промежуточной аттестации (итогового контроля) при сдаче контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Диагностические материалы (см. Приложение 1, 2).

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	прак- тика	
1.	Тема 1. Вводное занятие. Спортивные игры	2	1	1	беседа, краткий опрос
2.	Тема 2. Вводный и текущий инструктаж. ОФП	2	0,5	1,5	краткий опрос, наблюдение, анализ
3.	Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питание борца. ОФП	2	0,5	1,5	краткий опрос, наблюдение, анализ
4.	Тема 4. Физиологические основы спортивной тренировки борца. Вводная диагностика. ОФП	2	0,5	1,5	наблюдение, вводная диагностика: беседа, тестирование
5.	Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение повреждений и оказание первой помощи. ОФП	2	0,5	1,5	краткий опрос, наблюдение, анализ
6.	Тема 6. Основы планирования спортивной тренировки борца. ОФП	2	0,5	1,5	краткий опрос, наблюдение, анализ
7.	Тема 7. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся. ОФП	2	0,5	1,5	краткий опрос, наблюдение, анализ
8.	Тема 8. Основы техники и тактики спортивной борьбы и методы их совершенствования. ОФП	2	0,5	1,5	краткий опрос, наблюдение, анализ
9.	Тема 9. Всесторонняя физическая подготовка и ее роль в процессе спортивной тренировки борца. ОФП	2	0,5	1,5	краткий опрос, наблюдение, анализ
10.	Тема 10. Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых качеств борца. ОФП	2	1	1	краткий опрос, наблюдение, анализ

11.	Тема 11. Прорывы оборонительных захватов при борьбе лёжа. ОФП	6	-	6	краткий опрос, наблюдение, анализ
12.	Тема 12. Защита при борьбе лёжа. СФП	8	-	8	краткий опрос, наблюдение, анализ
13.	Тема 13. Ответные приемы при борьбе лёжа. СФП	8	-	8	краткий опрос, наблюдение, анализ
14.	Тема 14. Комбинации из приемов борьбы лёжа. СФП	6	-	6	краткий опрос, наблюдение, анализ
15.	Тема 15. Переходы от борьбы стоя к борьбе лёжа и обратно. СФП. Учебные схватки. Тренировочные схватки	8	-	8	краткий опрос, наблюдение, анализ
16.	Тема 16. Комбинации из бросков. Учебные схватки. Тренировочные схватки	8	-	8	краткий опрос, наблюдение, анализ
17.	Промежуточная аттестация	1	-	1	тестирование, сдача нормативов
18.	Тема 17. Защита против основных бросков. Учебные схватки. Тренировочные схватки	8	-	8	краткий опрос, наблюдение, анализ
19.	Тема 18. Прорывы оборонительных захватов при борьбе стоя. Учебные схватки. Тренировочные схватки	6	-	6	краткий опрос, наблюдение, анализ
20.	Тема 19. Комбинации из приемов борьбы стоя. Учебные схватки. Тренировочные схватки	8	-	8	краткий опрос, наблюдение, анализ
21.	Тема 20. Совершенствование приёмов борьбы в партере. Учебные схватки. Тренировочные схватки	8	-	8	краткий опрос, наблюдение, анализ

22.	Тема 21. Совершенствование приёмов борьбы в стойке. Учебные схватки. Тренировочные схватки	8	-	8	краткий опрос, наблюдение, анализ
23.	Тема 22. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы. Учебные схватки. Тренировочные схватки	8	-	8	краткий опрос, наблюдение, анализ
24.	Учебные схватки	50	-	50	краткий опрос, наблюдение, анализ
25.	Тренировочные схватки	53	-	53	краткий опрос, наблюдение, анализ
26.	Индивидуальные занятия и/или участие в соревнованиях	72	-	72	краткий опрос, наблюдение, анализ
27.	Заключительное занятие. Подведение итогов, оценка деятельности объединения	2	-	2	итоговый контроль: тестирование, сдача нормативов
	Итого:	288	6	282	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие. Спортивные игры.

Теория: Цели и задачи, план работы на год. Организационные вопросы.

Физическая культура в спорт в РФ. Краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы.

Практика: Спортивные игры на площадке.

Тема 2. Изучение техники безопасности при проведении тренировочного процесса и проведении борьбы. ОФП.

Теория: Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по борьбе самбо и дзюдо, охране труда и противопожарной безопасности.

Практика: ОФП. Силовая подготовка, упражнения на растяжку мышц. Борьба в партере.

Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питание борца

Теория: Соблюдение правил гигиены, режима дня, питания, выполнение

процедур закаливания – важные составляющие для укрепления здоровья и развития физических качеств спортсмена.

Практика: ОФП. Силовая подготовка, упражнения на растяжку мышц. Борьба в партере.

Тема 4. Физиологические основы спортивной тренировки борца. Вводная диагностика. ОФП.

Теория: Соблюдение структуры учебно-тренировочного занятия (разминка, основная часть, заминка) в соответствии с физиологическими особенностями организма спортсмена – основа безопасного проведения тренировок.

Практика: Вводная диагностика: беседа, тестирование. ОФП. Силовая подготовка. Борьба в партере.

Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение повреждений и оказание первой помощи. ОФП.

Теория: Закрепление знаний о правилах оказания первой медицинской помощи. Самоконтроль – основа профилактики предупреждения травм.

Практика: ОФП: прыжки; кувырки; силовые упражнения; атлетические упражнения; гимнастические упражнения; упражнения на растяжку мышц.

Тема 6. Основы планирования спортивной тренировки борца. ОФП.

Теория: Планирование спортивной тренировки проводится с учетом с уровня подготовки борца, с целью отработки тех или иных навыков техники борьбы самбо и дзюдо, тактики ведения боя

Практика: ОФП. Упражнения на турниках. Кувырки, перекаты.

Тема 7. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся. ОФП.

Теория: Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.

Практика: ОФП: страховки, акробатические упражнения.

Тема 8. Основы техники и тактики спортивной борьбы и методы их совершенствования. ОФП.

Теория: Закрепление знаний основ техники и тактики спортивной борьбы и методов их совершенствования.

Практика: ОФП: страховки, акробатические упражнения.

Тема 9. Всесторонняя физическая подготовка и ее роль в процессе спортивной тренировки борца. ОФП

Теория: Всесторонняя физическая подготовка спортсмена (сила, выносливость и др.) – основа эффективного тренировочного процесса.

Практика: ОФП. Упражнения на турниках. Кувырки, перекаты.

Тема 10. Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых качеств борца. ОФП.

Теория: Роль борьбы самбо и дзюдо в формировании таких качеств личности спортсмена, как честность, смелость, упорство, целеустремленность. Воспитание силы воли – важная составляющая развития личности спортсмена.

Практика: ОФП: выполнение упражнений: прыжки; кувырки; силовые упражнения; атлетические упражнения; гимнастические упражнения; упражнения на растяжку мышц.

Тема 11. Прорывы оборонительных захватов при борьбе лёжа. ОФП.

Практика: Выполнение оборонительных захватов при борьбе лежа:

- разъединение рук сцепленных перед грудью;
- разъединение рук рычагом;
- разъединение рук сжатием;
- разъединение рук становой силой;
- разъединение рук становой силой с упором стопой;
- разъединение рук сцепленных за спиной;
- отрыв рук противника от его одежды;
- отрыв рук противника от его бедра;
- отрыв рук противника от захвата одежды на груди самбиста.

ОФП: выполнение упражнений: прыжки; кувырки; силовые упражнения; атлетические упражнения; гимнастические упражнения; упражнения на растяжку мышц.

Тема 12. Защита при борьбе лёжа. СФП.

Практика: Выполнение приемов защиты при борьбе лёжа:

- против заваливания – вставанием;
- против переворачивания – вставанием;
- против переворачивания, оставаясь на четвереньках;
- предупредительные защиты против удержаний;
- уходы от удержания сбоку;
- уходы от болевых приемов;
- защита против болевых приемов.

СФП. Выполнение упражнений: на гибкость и укрепление суставов; с гантелями; в равновесии; на развития ловкости; на развития силы; на развитие быстроты; на расслабление; в определении сопротивления; с дозируемым сопротивлением.

Тема 13. Ответные приемы при борьбе лёжа. СФП.

Практика: Выполнение приемов при борьбе лёжа:

- сбрасывания;

- перекаты;
- перекаты от удержания сбоку;
- перекаты от удержания поперек и со стороны плеча;
- перекаты от удержания со стороны головы;
- перекаты от удержания со стороны ног;
- перекаты от удержания верхом;
- перевороты.

СФП. Выполнение упражнений: на гибкость и укрепление суставов; с гантелями; в равновесии; на развития ловкости; на развития силы; на развитие быстроты; на расслабление; в определении сопротивления; с дозируемым сопротивлением.

Тема 14. Комбинации из приемов борьбы лёжа. СФП.

Практика: Выполнение комбинаций из приемов борьбы лёжа: нападение; переворачивания; сбрасываний; удержаний; болевых приемов.

СФП. Выполнение упражнений: на гибкость и укрепление суставов; с гантелями; в равновесии; на развития ловкости; на развития силы; на развитие быстроты; на расслабление; в определении сопротивления; с дозируемым сопротивлением.

Тема 15. Переходы от борьбы стоя к борьбе лёжа и обратно. СФП. Учебные схватки. Тренировочные схватки.

Практика: Выполнение переходов от борьбы стоя к борьбе лёжа и обратно: преследования противника; накрывания; заваливание; переводы к борьбе лёжа перехватами; бросками; вставание (подъем на ноги).

Учебные схватки: Отработка тактики ведения борьбы и техники борьбы самбо и дзюдо в учебных схватках. Тренировочные схватки: Отработка тактики ведения борьбы и техники самбо и дзюдо в тренировочных схватках.

Тема 16. Комбинации из бросков. Учебные схватки. Тренировочные схватки.

Практика: Выполнение комбинаций из бросков: основные на развитие первого броска; основные на развитие сопротивления броскам.

Учебные схватки: Отработка тактики ведения борьбы и техники борьбы самбо и дзюдо в учебных схватках. Тренировочные схватки: Отработка тактики ведения борьбы и техники самбо и дзюдо в тренировочных схватках.

Промежуточная аттестация.

Практика: Подведение итогов за первое полугодие. Сдача нормативов. Тестирование.

Тема 17. Защита против основных бросков. Учебные схватки. Тренировочные схватки.

Практика: Выполнение приемов защиты против основных бросков:

- до начала проведения бросков;
- оборонительные захваты;
- контр.броски;
- приспособлением стойки;
- направлением усилия и передвижения;
- уходами и нырками;
- остановкой движения туловища противника;
- отставлением атакуемой ноги;
- нагрузкой атакуемой ноги;
- перемещением веса противника за атакуемую ногу;
- зацепами стопой;
- зацепами голенью;
- увертками.

Учебные схватки: Отработка тактики ведения борьбы и техники борьбы самбо и дзюдо в учебных схватках. Тренировочные схватки: Отработка тактики ведения борьбы и техники самбо и дзюдо в тренировочных схватках.

Тема 18. Прорывы оборонительных захватов при борьбе стоя. Учебные схватки. Тренировочные схватки.

Практика: Выполнение прорывов оборонительных захватов при борьбе стоя:

- перехваты руками при нападении;
- приемы против ответных захватов;
- приемы после защиты;
- ответные броски;
- освобождения от захватов.

Учебные схватки: Отработка тактики ведения борьбы и техники борьбы самбо и дзюдо в учебных схватках. Тренировочные схватки: Отработка тактики ведения борьбы и техники самбо и дзюдо в тренировочных схватках.

Тема 19. Комбинации из приемов борьбы стоя. Учебные схватки. Тренировочные схватки.

Практика: Выполнение комбинаций из приемов борьбы стоя:

- захваты при борьбе стоя;
- передвижения по ковру;
- сбивания на одну ногу;
- сбивание с ног;
- осаживание на две ноги, на одну ногу;
- сгибание противника;
- заведение противника захватами;
- поворот туловища при атаке;
- комбинационные подготовки к броскам;
- длительные подготовки к броскам.

Учебные схватки: Отработка тактики ведения борьбы и техники борьбы

самбо и дзюдо в учебных схватках. Тренировочные схватки: Отработка тактики ведения борьбы и техники самбо и дзюдо в тренировочных схватках.

Тема 20. Совершенствование приёмов борьбы в партере. Учебные схватки. Тренировочные схватки.

Практика: Отработка приёмов борьбы в партере.

Учебные схватки: Отработка тактики ведения борьбы и техники борьбы самбо и дзюдо в учебных схватках. Тренировочные схватки: Отработка тактики ведения борьбы и техники самбо и дзюдо в тренировочных схватках.

Тема 21. Совершенствование приёмов борьбы в стойке. Учебные схватки. Тренировочные схватки.

Практика: Отработка приемов борьбы в стойке.

Учебные схватки: Отработка тактики ведения борьбы и техники борьбы самбо и дзюдо в учебных схватках. Тренировочные схватки: Отработка тактики ведения борьбы и техники самбо и дзюдо в тренировочных схватках.

Тема 22. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы. Учебные схватки. Тренировочные схватки.

Практика: Отработка техники и тактики борьбы.

Учебные схватки: Отработка тактики ведения борьбы и техники борьбы самбо и дзюдо в учебных схватках. Тренировочные схватки: Отработка тактики ведения борьбы и техники самбо и дзюдо в тренировочных схватках.

Учебные схватки (в течение года).

Практика: Отработка тактики ведения борьбы и техники борьбы самбо и дзюдо в учебных схватках.

Тренировочные схватки (в течение года).

Практика: Отработка тактики ведения борьбы и техники самбо и дзюдо в тренировочных схватках.

Общая физическая подготовка (течение года).

Практика: Выполнение упражнений: прыжки; кувырки; силовые упражнения; атлетические упражнения; гимнастические упражнения; упражнения на растяжку мышц.

Специальная физическая подготовка

Практика: Выполнение упражнений: на гибкость и укрепление суставов; с гантелями; в равновесии; на развития ловкости; на развития силы; на развитие быстроты; на расслабление; в определении сопротивления; с дозируемым сопротивлением.

Индивидуальные занятия (участие в соревнованиях).

Практика: Подготовка учащихся непосредственно к соревнованиям в течение года. Участие в них. Совершенствование физических качеств и технических навыков спортсменов.

Заключительное занятие. Итоговый контроль.

Практика: Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Подведение итогов, оценка деятельности объединения.

Материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет;
- маты для занятий самбо (татами) с покрышкой, размером не менее 10х10м;
- куртки для самбо (только для участия в соревнованиях);
- борцовки (только для участия в соревнованиях);
- мячи волейбольные;
- мячи набивные;
- скакалки;
- гантели;
- стенка гимнастическая с перекладиной (турником).

Список литературы для педагога

1. Авилов В.И., Харахордин С.Е. Новые возможности в технике борьбы самбо/В.И. Авилов, С.Е. Харахордин. – М.: Профит-Стайл, 2024. – 208с.
2. Авилов В.И., Харахордин С.Е. Подготовка к выполнению нормативов по самбо в рамках ВФСК «Готов к труду и обороне» М.: Профит-Стайл, 2023. – 128с.
3. Вайсов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба Самбо. Техника и методика обучения. – М., 2010.
4. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика/Ю.К. Гавердовский. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 912 с.
5. Германов Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 2. - с. 8–13.
6. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации/ Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков.– М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160с.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба. в 4-х томах: Учебное пособие по спортивной борьбе/Г.С. Туманян – М.: Советский спорт, 1998.

Список литературы для учащихся

1. Боген М.М. О возможности быстрого безошибочного и надежного обучения двигательным действиям / М.М.Боген, М.В.Боген // Детский тренер. - 2012. - № 2. - с.60–104.
2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика: монография/Ю.К. Гавердовский. — М.: Физкультура и спорт, 2007. - 912 с.
3. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста/Е.Я. Гаткин. – М.: Лист, 1997. – 176с.
4. Головихин Е.: Программа дополнительного образования детей «Самбо»/Е. Головихин. – М., 2012. – 130с.
5. Рудман Д.Л. Самбо: настольная книга будущих чемпионов/Д.Л. Рудман. – М.: Детская литература., 2007. – 173с.
6. Табаков С.Е. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. - М.: Советский спорт, 2005. - 236с.
7. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо/Е.М. Чумаков. – М.: Фаир-Пресс, 1998. – 400с.
8. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112с.

Интернет-источники

1. Планета самбо [Электронный ресурс]/ вконтакте. - URL: <https://vk.com/samboplanet> (дата обращения: 05.05.2025).
2. Самбо – национальное достояние России [Электронный ресурс]/ вконтакте. - URL: https://vk.com/sambo_nat_dost_rf (дата обращения: 05.05.2025).
3. Лига САМБО НОВЫЙ ВЕКТОР [Электронный ресурс]/ вконтакте. - URL: <https://vk.com/ligasambonv> (дата обращения: 05.05.2025).
4. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЕТСКОГО САМБО [Электронный ресурс]/ вконтакте. - URL: <https://vk.com/womensambo?from=search> (дата обращения: 05.05.2025).

Программу составил
педагог дополнительного образования
МУДО ЦВР

С.В. Куделин

**Диагностические материалы для вводной диагностики
уровня физической подготовки и соответствия уровню обучения**

[illegible]

Диагностические материалы для промежуточной (итоговой) аттестации учащихся

1. Характеристика контрольных нормативов для продвинутого уровня обучения.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от уровня обучения.

Для группы продвинутого уровня обучения выполнение нормативов является важнейшим критерием занимающихся по данной программы.

Основные критерии оценки работы педагога, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

Продвинутый уровень – уровень физического развития и функционального состояния; выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки; результаты выступлений на соревнованиях.

При оценке уровня физической подготовленности учитываются усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

2. Нормативные показатели выполнения зачетных упражнений (продвинутый уровень)

Уровни усвоения	Силовые упражнения						Элементы борьбы		
	Подтягивание	Отжимание на перекладине	Подъем ног к перекладине	Подъем туловища за 30 сек.	Отжимание от пола за 30 сек	Приседания за 30 сек	Страховки	Броски / удержания	Болевые и освобождение
Низкий	1 – 4	1-4	1-4	1-6	1-6	10			
Средний	5-8	5-7	5-7	7-12	7-12	11-20			
Высокий	11-15	8-12	8-12	13-18	13-18	21-30			

**Диагностическая карта промежуточной аттестации (итогового контроля)
учащихся (результаты выполнения контрольных нормативов по теоретической подготовке, ОФП, СПФ)**

[illegible]

Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе «Основы борьбы самбо и дзюдо»
для учащихся объединения «Самбо», группа № 1П (продвинутый уровень)
2025/2026 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	01	беседа, практическое занятие	2	Тема 1. Вводное занятие. Спортивные игры.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос
2.	сентябрь	03	беседа, практическое занятие	2	Тема 2. Вводный и текущий инструктаж. ОФП	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос
3.	сентябрь	05	беседа, практическое занятие	2	Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питание борца. ОФП	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос
4.	сентябрь	07	практическое занятие	2	<i>Индивидуальное занятие</i>	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
5.	сентябрь	08	беседа, практическое занятие	2	Тема 4. Физиологические основы спортивной тренировки борца. Вводная диагностика. ОФП., спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	тестирование: сдача нормативов, наблюдение, анализ
6.	сентябрь	10	беседа, практическое занятие	2	Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение повреждений и оказание первой помощи. ОФП. Техника борьбы в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
7.	сентябрь	12	беседа, практическое занятие	2	Тема 6. Основы планирования спортивной тренировки борца. ОФП.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
8.	сентябрь	14	беседа, практическое занятие	2	<i>Индивидуальное занятие</i>	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
9.	сентябрь	15	беседа, практическое занятие	2	Тема 7. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся. ОФП, спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
10.	сентябрь	17	беседа, практическое занятие	2	Тема 8. Основы техники и тактики спортивной борьбы и методы их совершенствования. ОФП. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
11.	сентябрь	19	беседа, практическое занятие	2	Тема 9. Всесторонняя физическая подготовка и ее роль в процессе спортивной тренировки борца. ОФП. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
12.	сентябрь	21	практическое занятие	2	<i>Индивидуальное занятие</i>	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
13.	сентябрь	22	беседа,	2	Тема 10. Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых	Ферсмана, 15	краткий опрос,

			практическое занятие		качеств борца. ОФП. Упражнения на растяжку мышц, страховки. Борьба в партере	каб. № 16	наблюдение, анализ
14.	сентябрь	24	практическое занятие	2	Тема 11. ОФП. Прорывы оборонительных захватов при борьбе лёжа	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
15.	сентябрь	26	беседа, практическое занятие	2	Тема 11. ОФП. Прорывы оборонительных захватов при борьбе лёжа	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
16.	сентябрь	28	беседа, практическое занятие	2	<i>Индивидуальное занятие</i>	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
17.	сентябрь	29	практическое занятие	2	Тема 11. ОФП. Прорывы оборонительных захватов при борьбе лёжа	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
18.	октябрь	01	практическое занятие	2	Тема 12. СФП. Защита при борьбе лёжа.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
19.	октябрь	03	практическое занятие, беседа	2	Тема 12. СФП. Защита при борьбе лёжа.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
20.	октябрь	05	практическое занятие	2	<i>Индивидуальное занятие</i>	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
21.	октябрь	06	практическое занятие	2	Тема 12. СФП. Защита при борьбе лёжа.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
22.	октябрь	08	практическое занятие, беседа	2	Тема 12. СФП. Защита при борьбе лёжа.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
23.	октябрь	10	практическое занятие	2	Тема 13. СФП. Ответные приемы при борьбе лёжа.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
24.	октябрь	12	практическое занятие	2	<i>Индивидуальное занятие</i>	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
25.	октябрь	13	практическое занятие	2	Тема 13. СФП. Ответные приемы при борьбе лёжа.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
26.	октябрь	15	практическое занятие	2	Тема 13. СФП. Ответные приемы при борьбе лёжа.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
27.	октябрь	17	практическое занятие	2	Тема 13. СФП. Ответные приемы при борьбе лёжа.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
28.	октябрь	19	практическое занятие, беседа	2	<i>Индивидуальное занятие</i>	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
29.	октябрь	20	практическое занятие	2	Тема 14. СФП. Комбинации из приемов борьбы лёжа	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
30.	октябрь	22	практическое занятие	2	Тема 14. СФП. Комбинации из приемов борьбы лёжа	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
31.	октябрь	24	практическое занятие	2	Тема 14. СФП. Комбинации из приемов борьбы лёжа	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ

53.	декабрь	01	практическое занятие	2	Тема 16. Комбинации из бросков. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
54.	декабрь	03	практическое занятие	2	Тема 17. Защита против основных бросков. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
55.	декабрь	05	беседа, практическое занятие	2	Тема 17. Защита против основных бросков. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	Краткий опрос, наблюдение, анализ
56.	декабрь	07	беседа, практическое занятие	2	<i>Индивидуальное занятие</i>	Ферсмана, 15 каб. № 16	Краткий опрос, наблюдение, анализ
57.	декабрь	08	практическое занятие	2	Тема 17. Защита против основных бросков. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
58.	декабрь	10	практическое занятие	2	Тема 17. Защита против основных бросков. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
59.	декабрь	12	практическое занятие	2	Тема 17. Защита против основных бросков. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
60.	декабрь	14	практическое занятие	2	<i>Индивидуальное занятие</i>	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
61.	декабрь	15	практическое занятие	2	Тема 17. Защита против основных бросков. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
62.	декабрь	17	практическое занятие	2	Тема 17. Защита против основных бросков. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
63.	декабрь	19	практическое занятие	2	Тема 17. Защита против основных бросков. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
64.	декабрь	21	практическое занятие	2	<i>Индивидуальное занятие</i>	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
65.	декабрь	22	практическое занятие	2	Тема 18. Прорывы оборонительных захватов при борьбе стоя. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
66.	декабрь	24	практическое занятие	2	Тема 18. Прорывы оборонительных захватов при борьбе стоя. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
67.	декабрь	26	практическое занятие	1 1	Промежуточная аттестация. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	тестирование: сдача нормативов, наблюдение, анализ
68.	декабрь	28	практическое занятие	2	<i>Индивидуальное занятие</i>	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
69.	декабрь	29	практическое занятие	2	Тема 18. Прорывы оборонительных захватов при борьбе стоя. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	
70.	декабрь	31	практическое занятие	2	Тема 18. Прорывы оборонительных захватов при борьбе стоя. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
71.	январь	12	практическое занятие	2	Тема 18. Прорывы оборонительных захватов при борьбе стоя. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
72.	январь	14	практическое занятие	2	Тема 18. Прорывы оборонительных захватов при	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ

			занятие		партере. Учебные схватки. Тренировочные схватки	каб. № 16	
92.	февраль	18	практическое занятие	2	Тема 20. Совершенствование приёмов борьбы в партере. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
93.	февраль	20	практическое занятие	2	Тема 20. Совершенствование приёмов борьбы в партере. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
94.	февраль	22	практическое занятие	2	<i>Индивидуальное занятие</i>	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
95.	февраль	25	практическое занятие, беседа	2	Тема 21. Совершенствование приёмов борьбы в стойке. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
96.	февраль	27	практическое занятие, беседа	2	Тема 21. Совершенствование приёмов борьбы в стойке. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
97.	март	01	практическое занятие	2	<i>Индивидуальное занятие</i>	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
98.	март	02	практическое занятие	2	Тема 21. Совершенствование приёмов борьбы в стойке. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
99.	март	04	практическое занятие	2	Тема 21. Совершенствование приёмов борьбы в стойке. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
100	март	06	практическое занятие	2	Тема 21. Совершенствование приёмов борьбы в стойке. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
101	март	09	практическое занятие	2	<i>Индивидуальное занятие</i>	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
102	март	11	практическое занятие	2	Тема 21. Совершенствование приёмов борьбы в стойке. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
103	март	13	практическое занятие, беседа	2	Тема 21. Совершенствование приёмов борьбы в стойке. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
104	март	15	практическое занятие, беседа	2	<i>Индивидуальное занятие</i>	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
105	март	16	практическое занятие,	2	Тема 21. Совершенствование приёмов борьбы в стойке. Учебные схватки. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
106	март	18	практическое занятие,	2	Тема 22. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы. Учебные схватки. Тренировочные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
107	март	20	практическое занятие	2	Тема 22. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы. Учебные схватки. Тренировочные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
108	март	22	беседа, практическое занятие	2	<i>Индивидуальное занятие</i>	Ферсмана, 15 каб. № 16	Краткий опрос, наблюдение, анализ

127	апрель	24	практическое занятие	2	Учебные схватки. Тренировочные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
128	апрель	26	практическое занятие	2	<i>Индивидуальное занятие</i>	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
129	апрель	27	практическое занятие	2	Учебные схватки. Тренировочные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
130	апрель	29	практическое занятие	2	Учебные схватки. Тренировочные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
131	май	03	практическое занятие	2	<i>Индивидуальное занятие</i>	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
132	май	04	практическое занятие	2	Учебные схватки. Тренировочные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
133	май	06	практическое занятие	2	Учебные схватки. Тренировочные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
134	май	08	практическое занятие	2	Учебные схватки. Тренировочные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
135	май	10	практическое занятие	2	<i>Индивидуальное занятие</i>	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
136	май	11	практическое занятие	2	Учебные схватки. Тренировочные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
137	май	13	практическое занятие	2	Учебные схватки. Тренировочные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
138	май	15	практическое занятие	2	Учебные схватки. Тренировочные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
139	май	17	практическое занятие	2	<i>Индивидуальное занятие</i>	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
140	май	18	практическое занятие	2	Учебные схватки. Тренировочные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
141	май	20	практическое занятие	2	Учебные схватки. Тренировочные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
142	май	22	практическое занятие	2	Учебные схватки. Тренировочные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
143	май	24	практическое занятие	2	<i>Индивидуальное занятие</i>	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
144	май	25	беседа, практическое занятие	2	Заключительное занятие. Итоговый контроль.	Ферсмана, 15 каб. № 16	итоговое тестирование: сдача нормативов, анализ
			Итого:	288			

Расписание занятий: понедельник, среда, пятница – 18.00-19.30, воскресенье – 10.00 – 12.00 (инд. обучение)