


Министерство образования и науки Самарской области
Юго – Западное управление министерства образования и науки
Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 г.о. Чапаевск
Самарской области
Структурное подразделение «ДЮСШ №2»

Рассмотрено и рекомендовано
на заседании педагогического совета
ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск
Протокол № 4 от 27. 08. 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ №3
городского округа Чапаевск
Е.А. Кочеткова
28. 08. 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОЛИМП»

Возраст обучающихся: 13 - 15 лет

Срок реализации: 1 года

Разработчик: Воробьев О.Н.
тренер – преподаватель

г. Чапаевск
2020 год

Пояснительная записка

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).

Самбо – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования и обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения, а также развития национальной состязательной традиции в нашей стране.

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского самбо в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки юных самбистов. Гос-комспорт признал самбо приоритетным национальным видом спорта в России. Интерес детей и подростков к самбо позволяет использовать данный вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного, идеологического воздействия.

Программа предназначена для детей 13 – 15 лет.

Срок реализации программы – 1 год

Направленность образовательной программы – на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. А так же решается не только образовательная задача – усвоение ребенком суммы спортивных знаний и умений, но идет процесс формирование таких качеств, как патриотизм, гражданственность, ответственность за команду, чувство долга, умение добиваться поставленных целей. Национальный вид борьбы не должен затеряться среди восточных единоборств, в силу того, что это искусство наиболее созвучно нашему характеру, и именно на этом должно воспитываться подрастающее поколение, формироваться национальное чувство гордости за свою страну, за ум и национальные традиции своего народа.

Актуальность программы в том, что она направлена на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а также является незаменимым средством патриотического воспитания подрастающего поколения. Наряду с этим обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепляет здоровье, удовлетворяет потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна программы: определяется содержанием учебного материала по

- обучению элементам самозащиты на основе борьбы самбо в образовательных учреждениях;
- форме организации образовательного процесса она является модульной.
- Борьба самбо представляет собой систему, содержащую приемы самозащиты и спортивной борьбы.

Цель программы - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- ознакомить с историей развития и традициями национального вида спорта самбо;
- ознакомить с базовой терминологией самбо;
- ознакомить с основными гигиеническими требованиями на занятиях самбо;
- обучить основным правилам техники безопасности при падениях;
- ознакомить с основными понятиями о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности;
- ознакомить с базовыми сведениями о строении и функциях организма и основных ее системах;
- обучить профилактике травматизма и заболеваний;

- научить качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой ;
- научить показывать и объяснять технику страховки и самостраховки;
- научить взаимодействовать с партнером;
- научить применять полученные знания на занятиях и умения в соревновательной деятельности.

Воспитательные задачи:

- способствовать воспитанию организованности и дисциплинированности;
- способствовать воспитанию самообладания и самоконтроля;
- способствовать воспитанию стремления к этическому поведению спортсмена – самбиста;
- способствовать воспитанию стремления к ведению здорового и безопасного образа жизни.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)
- развитие знаний и умений, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
- развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

В результате изучения данной программы обучающиеся получают возможность формирования :

Личностных результатов:

- обладают ответственным отношением к учению, готовностью и способностью к саморазвитию и самообразованию;
- обладают коммуникативной компетентностью в общении и сотрудничестве.

Метапредметными результатами общеобразовательной программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные УУД:

- умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

Регулятивные УУД:

- умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность;

- умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей.

Коммуникативные УУД:

- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми.
- умеют организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками.

Объем программы 126 часа в год, 36 учебных недель. Режим занятий 2 – 3 раза в неделю, при наполняемости группы 10 - 15 человек.

Основная цель программы — реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, с учётом индивидуальных возможностей, развитие физических, личностных качеств занимающихся.

Отдельные цели программы определены в каждом отдельном модуле

Учебный план ДООП «Олимп»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Ознакомительный»	42	4	38
2.	«Начальный»	42	4	38
3.	«Основной»	42	4	38
	Итого	126	12	114

1. Модуль «Ознакомительный» (42 часов).

Реализация этого модуля направлена на создание представления об избранном виде деятельности, приобретения первичных навыков борьбы самбо.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с борьбой самбо, получить первичные представления о двигательных действиях используемых в борьбе, упражнениях при развитии физических качеств необходимых борцу.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с борьбой самбо. Развитие первичных навыков.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными техническими приемами борьбы самбо;

Учебно-тематический план модуля «Ознакомительный» 42 часа

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретические занятия	4	4		Лекции, наблюдение, беседа, анкетирование
2	Подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, упражнения на растягивание	4		4	Наблюдение, беседа
3	Общая физическая подготовка	10		10	Выполнение контрольных упражнения
4	Специальная физическая подготовка	8		8	Выполнение контрольных упражнения
5	Техническая подготовка	8		8	Наблюдение, беседа, выполнение контрольных упражнения
6	Тактическая подготовка	6		6	
6	Итоговое занятие по освоению модуля программы	2		1	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
	ИТОГО:	42	4	38	

Календарный план график

Разделы подготовки	Недели/ часы												всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10
Специальная физическая подготовка	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8
Техническая подготовка	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8
Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Подвижные, спортивные игры, акробатика, эстафеты	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Итоговое занятие по освоению модуля									0,5	0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создается представление об избранном виде спорта. Формируются двигательные действия необходимые для овладения борьбы самбо.

2. Модуль «Начальный» (42 часа)

Реализация этого модуля направлена на формирование и развитие начальных навыков, применяемых в борьбе самбо.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность осваивать двигательные действия, используемые в самбо.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с борьбой и её основными приёмами. Развитие физических качеств необходимых в борьбе самбо.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными двигательными качествами и умениями.

Учебно-тематический план модуля «Ознакомительный» 42 часа

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретические занятия	4	4		Устный опрос, практическое задание
2	Подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, упражнения на растягивание	4		4	Практическое задание
3	Общая физическая подготовка	10		10	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовка	8		8	Практическое задание
5	Техническая подготовка	8		8	Устный опрос, практическое задание
6	Тактическая подготовка	6		6	Устный опрос, практическое задани
6	Итоговое занятие по освоению модуля программы	2		1	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
	ИТОГО:	42	4	38	

Календарный план график

Разделы подготовки	Недели/ часы												всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10
Специальная физическая подготовка	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8
Техническая подготовка	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8
Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Подвижные, спортивные игры, акробатика, эстафеты	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Итоговое занятие по освоению модуля									0,5	0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся сформировано представление о борьбе самбо. Первичные навыки упражнений дзюдо. Формируются и развиваются двигательные действия необходимые для борьбы самбо.

3. Модуль «Основной» (42 часа)

Реализация этого модуля направлена на формирование, развитие и закрепление двигательных умений применяемые в самбо.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность освоить и применять на практике двигательные действия, используемые в борьбе, гимнастические и акробатические упражнения.

Модуль разработан с учетом индивидуальных возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с борьбой самбо. Развитие навыков борьбы. Формирование физических и личностных качеств.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- * овладение основными двигательными качествами и умениями.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические занятия	4	4		Устный опрос, практическое задание
2	Общая физическая подготовка	12		12	Практическое задание
3	Специальная физическая подготовка	10		10	Практическое задание
4	Технико – тактическая подготовка	14		14	Устный опрос, практическое задание
5	Занятие по освоению модуля и итогу программы	2		2	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
	ИТОГО:	42	4	38	

Календарный план график

Разделы подготовки	Недели/ часы												всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10

физическая подготовка														
Специальная физическая подготовка	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8	
Технико тактическая подготовка	– 1,2	1,2	1,2	1,2	1,3	1,3	1,3	1,3	1	1	1	1	14	
Подвижные, спортивные игры, акробатика, эстафеты	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4	
Итоговое занятие по освоению модуля									0,5	0,5	0,5	0,5	2	
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создано представление о борьбе самбо и упражнениях применяемых в данном виде спорта. Овладение навыками борьбы. Сформированы и продолжают развиваться двигательные действия необходимые для борьбы самбо.

Содержание Программного материала

Теоретическая подготовка (12 часов)

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
1	<i>Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста</i>	Фазы формирования двигательных навыков. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.	2
2	<i>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</i>	Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах,	2

		переломах.	
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>	Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств самбистов на различных этапах их подготовки.	2
4	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.	2
5	<i>Основы техники и элементы самбо</i>		2
6	<i>Правила соревнований, их организация и проведение.</i>		2

Общая физическая подготовка (30 часов)

1	Строевые упражнения	1
2	Передвижения	1
3	Разминка самбиста	1
4	Общеразвивающие упражнения.	1
5	Стретчинг	1
6	Упражнения с партнером	1
7	Упражнения с сопротивлением	1
8	Упражнения с гирями	1
9	Упражнения, выполняемые ногами	1
10	Упражнения в положении лежа на	1
11	Упражнения в положении на «борцовском мосту»	2
12	Упражнения на гимнастической стенке	2
13	Упражнения с гимнастической палкой	2
14	Упражнения с манекеном	2
15	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)	2
16	Упражнения с самбистским поясом	2
17	Акробатика	2
18	Перекаты	2
19	Кувырки	2
20	Перевороты	2
	Итого	30

Специальная физическая подготовка (24 часа)

1	Страховки	1
2	Самостраховки	1
3	Падения	1
4	Страховки партнера	1
5	Падение с опорой на руки	1
6	Падение с опорой на ноги	1
7	Падение с приземлением на колени	1
8	Падение с приземлением на голову	1
9	Падение с приземлением на туловище	1
10	Падение на спину	1
11	Падение на живот	1
12	Защита от падения партнера сверху	1
13	Специально-подготовительные упражнения для бросков	1
14	Упражнения для выведения из равновесия	1
15	Упражнения для бросков захватом ног (ноги)	1
16	Упражнения для подножек	1
17	Упражнения для подсечки	1
18	Упражнения для зацепов	1
19	Упражнения для бросков через голову	1
20	Упражнения для бросков через спину	1
21	Упражнения для бросков прогибом	1
22	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники	1
23	Специально-подготовительные упражнения для технических действий	1
24	Упражнения для удержаний	1
	Итого	24

Технико-тактическая подготовка (42 часа)

1	Удержание верхом с зацепом ног	1
2	Удержание со стороны головы обратным захватом рук	1
3	Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой	1
4	Удержание поперек с захватом дальнего отворота из-под шеи и	1
5	Болевой приём рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под	1
6	Болевой приём рычаг локтя (лёжа на спине) противнику, атакующему со	1
7	Болевой прием рычаг плеча противнику лежащему на груди	1
8	Обратный узел плеча поперёк	1
9	Разъединение сцепленных рук захватом двумя предплечьями	1

10	Ущемление ахиллова сухожилия противнику, лежащим на животе	1
11	Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через одноимённую голень	1
12	Рычаг колена в партере обвивом разноименной ноги изнутри противнику, стоящему на коленях и	1
13	Рычаг стопы	1
14	Узел бедра после угрозы выполнения рычага локтя захватом руки между ног	1
15	Переворачивания захватом проймы (рывком, толчком), захватом ног	1
16	Активные и пассивные защиты от технических действий в положении	1
17	Самозащита	1
18	Освобождение от захватов в стойке и лежа: от захватов одной рукой - рукава, руки, отворота, шеи; от захватов двумя руками - руки, рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища (спереди, сзади),	1
19	Выведение из равновесия рывком захватом рук с падением	1
20	Выведение из равновесия толчком захватом руки	1
21	Задняя подножка с падением	1
22	Задняя подножка с захватом руки и	1
23	Задняя подножка под дальнюю ногу	1
24	Передняя подножка с заведением	1
25	Передняя подножка с колена с	1
26	Передняя подножка с захватом шеи	1
27	Подножка на пятке передняя захватом	1
28	Боковая подсечка скрестным захватом	1
29	Боковая подсечка при движении	1
30	Передняя подсечка сбивая на	1
31	Передняя подсечка с захватом руки и	1
32	Подсечка изнутри на месте	1
33	Задняя подсечка зашагивая	1
34	Зацеп голенью изнутри разноимённой	1
35	Зацеп голенью изнутри с захватом	1
36	Эстафета	1
37	«День борьбы»	6
	Итого	42

Подвижные игры (12 часов)

Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании обучающихся. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление,

пространственная ориентация и т.д.) Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

«Вытаскивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «Тяни в круг»

Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; с выполнением различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

Критерии и способы определения результативности и формы подведения итогов

Педагогом применяются следующие виды контроля: **вводный, текущий, итоговый.**

Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в *форме* анкетирования детей и родителей и тестирования по общей физической подготовке

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого модульного раздела.

Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, зачеты, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии.

Итоговое занятие проводится после окончания каждого модуля обучения *в форме* обычного занятия, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях различного уровня.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- тестирование физиометрических показателей;
- выступление на соревнованиях;

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м	Бег 30 м
Координация	10 кувырков вперед	10 кувырков вперед
Выносливость	Подтягивание на перекладине	Подтягивание на низкой перекладине
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

	Подъем туловища лежа на полу	Подъем туловища лежа на полу
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

СФП	
Контрольные упражнения	
1	Забегания, стоя на «мосту».
2	Подвороты спиной за 180 секунд.
3	10 бросков спиной на время.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ,

используемой для составления программы:

1. С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2013г. - 240 с.
2. Малков А.Л. Авторская образовательная программа по борьбе самбо.- Ярославль, 2010г.- 155 с.
3. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. - М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.
4. Журнал Самбо «Один на один» - Федерация самбо Нижегородской области, 2011г.
5. Борьба самбо Финальные соревнования, — М.: «Советский спорт», 2012г.
6. Г.С. Туманян Спортивная борьба: отбор и планирование - М.: Физкультура и спорт, 2014г.
7. Кулик Н.Г. Совершенствование работоспособности борцов-самбистов: учебное пособие.- М: Анита Пресс, 2013г.- 160 с.
8. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. - М.: Советский спорт, 2016. - 128 с.

Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы самбо
«Олимп» на 2020 – 2021 учебный год

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.2020	31.05.2021	36	126	2 или 3 раза в неделю