

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО МОГК СШОР №5

В.В.Винник

2024г

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО САМБО
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА**

№	Вид подготовки	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Год
I	Теоретическая подготовка (ТерП)	5		5
	Физическая культура и спорт;	1		
	Краткий обзор развития самбо;	0,5		
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма;	1		
	Гигиенические основы ФКиС;	0,5		
	Закаливание воздухом, водой, солнцем;	1		
	Правила вида спорта;	0,5		
	Самоконтроль в процессе занятий	0,5		
II	Психологическая подготовка (ПП)	5		5
III	Медицинские, медико-биологические мероприятия		2,5	2,5
IV	Практическая подготовка:			
	Общая физическая подготовка (ОФП)		89	89
	упражнения для развития общих физических качеств:			
	- силы			
	а) гимнастика (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)			
	- быстроты			
	а) легкая атлетика (бег 10м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места);			
	б) гимнастика (подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с)			
	- гибкости			
	а) (упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки)			
	- ловкости			
	а) легкая атлетика (челночный бег 3 x 10 м)			
	б) гимнастика (кувырки вперед-назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом)			
	в) спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)			
	г) подвижные игры (эстафеты, игры в касания, в захваты)			
	- выносливости			

	а) легкая атлетика (кросс 800 м)			
	- упражнения для комплексного развития качеств:			
	а) строевые упражнения - выполнение команд "направо", "налево", "кругом", построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки;			
	б) кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках, перелазания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах;			
	в) поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора, в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейке, с поворотом, перешагивание через набивной мяч;			
V	Специальная физическая подготовка (СФП)		36	36
	Упражнения для развития специальных физических качеств:			
	- силы (выполнение приемов на более тяжелых партнерах)			
	- быстроты (проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу)			
	- выносливости (проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты))			
	- гибкости (проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой)			
	- ловкости (выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом)			
VI	Техническая подготовка (ТехП)		80	80
	Изучение техники бросков			
	- приветствие (поклон); пояс (завязывание) захваты;			
	- стойки, передвижения; повороты (перемещения тела);			
	- 4 падения (самостраховка), 8 выведений из равновесия;			
	- боковая подсечка под выставленную ногу;			
	- подсечка в колено под отставленную ногу;			
	- передняя подсечка под выставленную ногу;			
	- бросок скручиванием вокруг бедра;			
	- задняя подножка;			
	- отхват;			
	- зацеп изнутри голенью;			
	- бросок через спину захватом руки на плечо;			
	- комбинации приемов (бросок-переход на удержание);			

	- борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединок до 2м.			
	Изучение техники сковывающих действий в партере:			
	- удержание сбоку;			
	- удержание с фиксацией плеча головой;			
	- удержание поперек;			
	- удержание со стороны головы;			
	- удержание верхом;			
	- уходы и пассивные защиты от изученных удержаний ;			
	- рычаг локтя от удержания сбоку;			
	- узел локтя от удержания сбоку;			
	- переворот с захватом рук;			
	- переворот с захватом руки и ноги;			
	- переворот ключом захватом пояса и руки из под плеча;			
	- активные и пассивные защиты от изученных сковывающих действий;			
	- борьба в партере в стандартных исходных положениях , в исходных положениях по заданию, поединок до 2мин.			
VII	Тактическая подготовка (ТакП)		13	13
	Тактика проведения захватов, бросков, сковывающих действий:			
	- использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки для проведения захватов, бросков, удержаний и болевых.			
	Тактика ведения поединка:			
	- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);			
	- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);			
	- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;			
	- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа, перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, сковывающих действий и в поединке добиться их успешного выполнения;			
	Тактика участия в соревнованиях:			
	- планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим) и его анализ;			
	- тестирование уровня общей физической подготовленности;			
	- тестирование уровня специальной физической подготовленности;			
VIII	Инструкторская практика		2,5	2,5
	- изучение правил соревнований			
IX	Судейская практика		0	0
X	Контрольные мероприятия (тестирование и		2,5	2,5

	контроль)			
XI	Участие в соревнованиях (УС)		0	0
XII	Восстановительные мероприятия		0	0
	Всего часов	10	225,5	235,5

Заместитель директора



С.А.Линченко

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО МОГК СШОР №5

В.В.Винник

2024г.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО САМБО
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-3 ГОДА**

№	Вид подготовки	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Год
I	Теоретическая подготовка (ТерП)	7		7
	Физическая культура и спорт	0,5		
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	1		
	Краткий обзор развития самбо	1		
	Гигиенические основы ФК и С	1		
	Правила вида спорта.	0,5		
	Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта.	1		
	Самоконтроль в процессе занятий	1		
	Режим дня и питание обучающихся	0,5		
	Оборудование и спортивный инвентарь	0,5		
II	Психологическая подготовка (ПП)	7		7
III	Медицинские, медико-биологические мероприятия		3	3
IV	Практическая подготовка:			
	Общая физическая подготовка (ОФП)		118	118
	упражнения для развития общих физических качеств:			
	- силы			
	а) гимнастика (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)			
	- быстроты			
	а) легкая атлетика (бег 10м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места);			
	б) гимнастика (подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с)			
	- гибкости			
	а) (упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки)			
	- ловкости			
	а) легкая атлетика (челночный бег 3 x 10 м)			
	б) гимнастика (кувырки вперед-назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом)			
	в) спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)			
	г) подвижные игры (эстафеты, игры в касания, в захваты)			

	- выносливости			
	а) легкая атлетика (кросс 800 м)			
	- упражнения для комплексного развития качеств:			
	а) строевые упражнения - выполнение команд "направо", "налево", "кругом", построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки;			
	б) кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках, перелазания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах;			
	в) поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора, в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейке, с поворотом, перешагивание через набивной мяч;			
V	Специальная физическая подготовка (СФП)		47	47
	Упражнения для развития специальных физических качеств:			
	- силы (выполнение приемов на более тяжелых партнерах)			
	- быстроты (проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу)			
	- выносливости (проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность,			
	выполнять приемы длительное время (1-2 минуты)			
	- гибкости (проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой)			
	- ловкости (выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом)			
VI	Техническая подготовка (ТехП)		104	104
	Изучение техники бросков			
	- приветствие (поклон); пояс (завязывание) захваты;			
	- стойки, передвижения; повороты (перемещения тела);			
	- 4 падения (самостраховка), 8 выведений из равновесия;			
	- боковая подсечка под выставленную ногу;			
	- подсечка в колено под отставленную ногу;			
	- передняя подсечка под выставленную ногу;			
	- бросок скручиванием вокруг бедра;			
	- задняя подножка;			
	- отхват;			
	- зацеп изнутри голенью;			
	- бросок через спину захватом руки на плечо;			

	- комбинации приемов(бросок-переход на удержание);			
	- борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединок до 2м.			
	Изучение техники сковывающих действий в партере:			
	- удержание сбоку;			
	- удержание с фиксацией плеча головой;			
	- удержание поперек;			
	- удержание со стороны головы;			
	- удержание верхом;			
	- уходы и пассивные защиты от изученных удержаний ;			
	- рычаг локтя от удержания сбоку;			
	- узел локтя от удержания сбоку;			
	- переворот с захватом рук;			
	- переворот с захватом руки и ноги;			
	- переворот ключом захватом пояса и руки из под плеча;			
	- активные и пассивные защиты от изученных сковывающих действий;			
	- борьба в партере в стандартных исходных положениях , в исходных положениях по заданию, поединок до 2мин.			
VII	Тактическая подготовка (ТакII)		19	19
	Тактика проведения захватов, бросков, сковывающих действий:			
	- использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки для проведения захватов, бросков, удержаний и болевых.			
	Тактика ведения поединка:			
	- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);			
	- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);			
	- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;			
	- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа, перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, сковывающих действий и в поединке добиться их успешного выполнения;			
	Тактика участия в соревнованиях:			
	- планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим) и его анализ;			
VIII	Инструкторская практика		3	3
	- изучение правил соревнований			
IX	Судейская практика		0	0
X	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		3	3
XI	Участие в соревнованиях (УС)		3	3

XII	Восстановительные мероприятия		0	0
	Всего часов	14	300	314

Заместитель директора



С.А.Линченко

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО МОГК СШОР №5

В.В.Винник

2024г

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО САМБО
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1-3 ГОДА**

№	Вид подготовки	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Год
I	Теоретическая подготовка	12		12
	Физическая культура и спорт	1		
	История возникновения олимпийского движения	1		
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	1		
	Психологическая подготовка	1		
	Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта.	1		
	Правила вида спорта	1		
	Режим дня и питание обучающихся	1		
	Физиологические основы ФК и С	2		
	Учет соревновательной деятельности	1		
	Оборудование, спортивный инвентарь	2		
II	Психологическая подготовка	12		12
III	Медицинские, медико-биологические мероприятия		5	5
	- проведение УТЗ в игровой форме;			
	- душ, теплые ванны;			
	- водные процедуры закаливающего характера;			
	- прогулки на свежем воздухе.			
	- витаминизация.			
IV	Практическая подготовка:			
	Общая физическая подготовка (ОФП)		92	92
	- легкая атлетика			
	а) для развития быстроты (бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места)			
	б) для развития ловкости (челночный бег 3 x 10 м)			
	в) для развития выносливости (бег 400 м, 800м)			
	- гимнастика			
	а) для развития силы (подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей 2-3 кг, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке)			
	б) для развития выносливости (сгибание рук в упоре лежа)			
	в) для развития быстроты (подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время)			
	г) для развития ловкости (стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу)			

	д) для развития гибкости (упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены))			
	- тяжелая атлетика			
	а) для развития силы (поднимание гири 16 кг, штанги - 25 кг)			
	- бокс			
	а) для развития быстроты (бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний)			
	б) (подвижные игры, эстафеты)			
	- спортивная борьба			
	а) для развития гибкости и быстроты (забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину)			
	б) для развития ловкости (партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину)			
	в) для развития силы (партнер на плечах - приседания, с сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению;			
	поднимание и перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера; повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах,			
	бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена; поединки без захвата ног (на руках);			
	- спортивные игры			
	а) для комплексного развития качеств (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол)			
	- другие виды двигательной деятельности (по выбору тренера)			
	а) для развития быстроты (с набивными мячами и т.д.)			
	б) для развития ловкости (упражнения в парах и т.д.)			
V	Специальная физическая подготовка (СФП)	92		92
	- имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек (перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; - удар пяткой по лежащему; - удар голенью по падающему мячу)			
	- имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата - махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке			
	- упражнения для развития мышц шеи (накаты в упоре головой, на борцовском мосту, забегания, перевороты из моста в упор и обратно)			
	- поединки для развития силы (на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника)			
	- поединки для развития быстроты (в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами)			
	- поединки для развития выносливости (в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения.			

	Применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц)			
	- поединки для развития гибкости (увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника)			
	- поединки для развития ловкости (поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий)			
VI	Техническая подготовка (ТехП)		131	131
	Изучение техники бросков			
	- контрприем от зацепа изнутри голенью (вариант 1);			
	- контрприем от зацепа изнутри голенью (вариант 2);			
	- бросок через спину с захватом рукава и отворота;			
	- задняя подсечка;			
	- подсечка изнутри;			
	- бросок через бедро с захватом шеи;			
	- бросок через бедро с захватом отворота;			
	- боковая подсечка в темп шагов;			
	- комбинации приемов (бросок с переходом на удержание);			
	Совершенствование техники сковывающих действий в партере;			
	Изучение техники сковывающих действий в партере:			
	- удержание сбоку с захватом из под руки;			
	- удержание сбоку с захватом своей ноги;			
	- обратное удержание сбоку;			
	- узел локтя;			
	- рычаг локтя захватом руки между ног;			
	- переворот с захватом руки и ноги;			
	- переворот ключом захватом пояса и руки из под плеча;			
	- переворот захватом пояса и руки на плечо;			
	- переворот ногами снизу;			
	- переворот кувырком;			
	- переворот с захватом рук;			
	- переворот с захватом руки и ноги;			
	- переворот ключом захватом пояса и руки из под плеча;			
	- активные и пассивные защиты от изученных сковывающих действий;			
VII	Тактическая подготовка (ТакП)		26	26
	- тактика проведения техники комбинаций			
	- однонаправленные комбинации : задняя подножка - отхват, зацеп изнутри - отхват, зацеп изнутри - задняя подножка,			
	передняя подсечка - выведение из равновесия рывком;			
	- разнонаправленные комбинации - боковая подсечка - отхват, боковая подсечка - бросок через спину, боковая подсечка - задняя подножка,			
	зацеп изнутри - передняя подсечка, подсечка изнутри - бросок через спину, зацеп изнутри-бросок через бедро;			
	- тактика ведения поединка			
	Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:			
	- сбор информации (наблюдение, опрос);			

	- оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства,			
	эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);			
	- цель поединка - победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом			
	- тактика участия в соревнованиях			
	- применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков;			
	- распределение сил на все поединки соревнований;			
	- подготовка к поединку - разминка, настройка			
VIII	Инструкторская практика		5	5
	- изучение терминологии самбо;			
	- овладение основными методами проведения УТЗ			
IX	Судейская практика		4	4
	- изучение правил соревнований;			
	- судейство соревнований.			
X	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		5	5
XI	Участие в соревнованиях (УС)		12	13
XII	Восстановительные мероприятия		4	4
	Всего часов	24	376	400

Заместитель директора



С.А.Линченко

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО МОГК СШОР №5

В.В.Винник
2024г

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО САМБО
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 4 ГОДА**

№	Вид подготовки	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Год
I	Теоретическая подготовка (ТерП)	23		23
	Физическая культура и спорт	2		
	История возникновения олимпийского движения	2		
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	2		
	Психологическая подготовка	3		
	Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта.	2		
	Правила вида спорта	3		
	Режим дня и питание обучающихся	2		
	Физиологические основы ФК и С	3		
	Учет соревновательной деятельности	2		
	Оборудование, спортивный инвентарь	2		
II	Психологическая подготовка (ПП)	20		20
III	Медицинские, медико-биологические мероприятия		5	5
	- проведение УТЗ в игровой форме;			
	- душ, теплые ванны;			
	- водные процедуры закаливающего характера;			
	- прогулки на свежем воздухе.			
	- витаминизация.			
IV	Практическая подготовка:			
	Общая физическая подготовка (ОФП)		130	130
	- легкая атлетика			
	а) развития быстроты (бег 30 м, 60 м, 100 м)			
	- гимнастика			
	а) для развития выносливости (подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног)			
	б) для развития быстроты (подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены)			
	в) для развития выносливости (сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой)			
	г) для развития ловкости (переворот на одной руке,			

	подъем разгибом с плеч)			
	- спортивная борьба			
	а) для развития силы (приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднятие партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках)			
	б) для развития гибкости (упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором)			
	в) для развития ловкости (стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади ковра, борьба за обусловленный предмет)			
	- тяжелая атлетика			
	а) для развития силы (толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг)			
	- спортивные игры			
	для комплексного развития качеств (футбол, волейбол, баскетбол)			
	- бокс			
	а) для развития быстроты (бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний)			
	б) подвижные игры в касание, тиснение, эстафеты			
V	Специальная физическая подготовка (СФП)		138	138
	- развитие скоростно-силовых качеств:			
	а) в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после 6 серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха;			
	б) в поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнением бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления);			
	- развитие скоростной выносливости:			
	а) (в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений;			
	б) поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут;			
	- развитие "борцовской" выносливости:			
	а) (проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут);			
	- развитие ловкости:			
	(лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.			

VI	Техническая подготовка (ТехП)		174	174
	Совершенствование техники бросков			
	Изучение техники бросков			
	- зацеп снаружи голенью;			
	- бросок через бедро захватом пояса;			
	- боковая подножка на пятке(седом);			
	- бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу;			
	- подсад бедром и голенью изнутри;			
	- бросок через голову с упором стопой в живот;			
	- бросок через плечи (мельница);			
	- подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота;			
	- контрприем от подсада бедром и голенью изнутри;			
	- бросок захватом двух ног;			
	- бросок захватом ноги за подколенный сгиб;			
	- бросок захватом ноги за пятку;			
	- бросок через спину (плечо) с колена;			
	- бросок через спину (плечо) с колен.			
	- борьба в стойке с обоюдным сопротивлением, с выполнением комбинаций приемов, поединки до 4 мин.			
	Совершенствование техники сковывающих действий в партере			
	Изучение техники сковывающих действий в партере:			
	Сковывающие действия:			
	- рычаг локтя от удержания сбоку;			
	- узел локтя от удержания сбоку;			
	- узел локтя:			
	- рычаг локтя захватом руки между ног ;			
	- удушение сзади двумя отворотами;			
	- удушение сзади отворотом, выключая руку;			
	- удушение сзади плечом и предплечьем (вариант 1);			
	- удушение сзади плечом и предплечьем (вариант 2);			
	- удушение спереди кистями;			
	- удушение спереди отворотом и предплечьем вращением;			
	активные и пассивные защиты от изученных сковывающих действий;			
	- борьба в партере в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию, поединки до 4м.			
VII	Тактическая подготовка (ТакП)		56	56
	- тактика проведения техники комбинаций:			
	- однонаправленные комбинации: бросок через спину с колена - бросок через спину с колен, подхват бедром - передняя подножка,			
	подхват изнутри - передняя подножка, зацеп голенью снаружи - бросок захватом ноги за пятку, зацеп изнутри голенью - одноименный зацеп изнутри голенью, зацеп снаружи - задняя подножка, передняя подсечка под отставную ногу - бросок через спину с			

	захватом руки на плечо бросок подсечкой в темп шагов - бросок через плечи;			
	- разнонаправленные комбинации: подсечка в темп шагов - зацеп снаружи, подсечка в темп шагов - бросок через голову с упором стопой в живот,			
	зацеп изнутри голенью - передняя подножка, зацеп изнутри голенью - бросок через спину, передняя подножка - зацеп изнутри голенью,			
	бросок через спину - зацеп изнутри голенью, боковая подсечка - бросок захватом за подколенный сгиб, передняя подсечка по отставленную ногу			
	- бросок через спину с колен; бросок захватом ноги за пятку - бросок через спину с колена;			
	- тактика ведения поединка			
	- эпизоды и паузы в поединке			
	- длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания			
	- модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка			
	- пауза как время, "отведенное" для анализа ситуации и корректировки тактического замысла			
	- тактика ведения поединка на краю ковра			
	- тактика участия в соревнованиях			
	- цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция			
	- обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований			
VIII	Инструкторская практика		5	5
	- изучение терминологии самбо;			
	- овладение основными методами проведения УТЗ			
IX	Судейская практика		5	5
	- изучение правил соревнований;			
	- судейство соревнований.			
X	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		5	5
XI	Участие в соревнованиях (УС)		23	23
XII	Восстановительные мероприятия		12	12
	Всего часов	43	553	596

Заместитель директора



С.А.Линченко

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО МОГК СШОР №5

В.В.Винник

2024г

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО САМБО
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ)**

№	Вид подготовки	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Год
I	Теоретическая подготовка (ТерП)	35		35
	Олимпийское движение	4		
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	4		
	Профилактика травматизма.	4		
	Психологическая подготовка	5		
	Учет соревновательной деятельности	4		
	Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс	4		
	Спортивные соревнования	5		
	Восстановительные средства и мероприятия.	5		
II	Психологическая подготовка (ПП)	24		24
III	Медицинские, медико-биологические мероприятия		21	21
	- проведение УТЗ в игровой форме;			
	- душ, теплые ванны;			
	- водные процедуры закаливающего характера;			
	- прогулки на свежем воздухе.			
	- витаминизация.			
IV	Практическая подготовка:			
	Общая физическая подготовка (ОФП)		117	117
	общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости:			
	- подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа;			
	- подъем силой в упоре на кольцах, упражнения на гимнастической стенке, лазание по канату на скорость 5м;			
	- упражнения со штангой (рывок, толчок, приседания), гантелями;			
	- акробатические упражнения, сальто, сальто-мортале, фляк, подъем разгибом, рандат, перевороты;			
	- бег на короткие дистанции - 30 м, 100 м;			
	- прыжковые упражнения (в длину, в высоту);			
	- круговая тренировка (работа субмаксимальной и максимальной мощности)			

	упражнения для совершенствования ловкости:			
	- с набивным мячом, скакалками;			
	- спортивные игры, футбол, баскетбол, волейбол;			
	- упражнения на гибкость и подвижность в суставах (растягивание)			
	упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности:			
	- бег на 400 м, 800 м, 3000 м, кросс 75 минут бега			
	- круговая тренировка (работа большой мощности)			
V	Специальная физическая подготовка (СФП)		221	221
	- упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации;			
	- упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники			
	- формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений			
VI	Техническая подготовка (ТехП)		221	221
	Совершенствование индивидуальной техники бросков в стойке:			
	- борьба за захват, опережение;			
	- набрасывание со сменой партнеров;			
	- приемов в движении;			
	- комбинации приемов;			
	- учебно – тренировочные схватки;			
	Запрещенные приемы в стойке:			
	- подъем из партера подсадом;			
	- бросок двойным подбивом «ножницы»;			
	- бросок обвивом голени.			
	Совершенствование индивидуальной техники сковывающих действий в партере:			
	- совершенствование удержаний;			
	- совершенствование болевых приемов;			
	- совершенствование удушающих захватов;			
	- учебно – тренировочные схватки;			
	Запрещенные приемы в партере:			
	- узел бедра и колена;			
	- ущемление ахиллова сухожилия;			
	- удушение туловища ногами.			
VII	Тактическая подготовка (ТакП)		158	158
	Совершенствование индивидуальной тактической подготовленности:			
	- тактики проведения техники комбинаций приемов (против конкретного противника);			
	- тактики ведения поединка (выбор тактических действий против конкретного противника);			
	- тактики участия в соревнованиях (отборочных и основных соревнованиях года)			
VIII	Инструкторская практика		10	10

	- изучение терминологии самбо;			
	- овладение основными методами проведения УТЗ;			
IX	Судейская практика		10	10
	- изучение правил соревнований;			
	- судейство соревнований.			
X	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		11	11
XI	Участие в соревнованиях (УС)		45	45
XII	Восстановительные мероприятия		21	21
	Всего часов	59	835	894

Заместитель директора



С.А.Линченко

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО МОГК СШОР №5



В.В.Винник

2024г

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО САМБО
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ)**

№	Вид подготовки	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Год
I	Теоретическая подготовка (ТерП)	43		43
	Социальные функции спорта	6		
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	5		
	Воспитание в спорте	6		
	Психологическая подготовка	5		
	Учет соревновательной деятельности	6		
	Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс	5		
	Спортивные соревнования	5		
	Восстановительные средства и мероприятия	5		
II	Психологическая подготовка (ПП)	43		43
III	Медицинские, медико-биологические мероприятия		23	23
	- проведение УТЗ в игровой форме;			
	- душ, теплые ванны;			
	- водные процедуры закаливающего характера;			
	- прогулки на свежем воздухе.			
	- витаминизация.			
IV	Практическая подготовка:			
	Общая физическая подготовка (ОФП)		119	119
	общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости:			
	- подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа;			
	- подъем силой в упоре на кольцах, упражнения на гимнастической стенке, лазание по канату на скорость 5м;			
	- упражнения со штангой (рывок, толчок, приседания), гантелями;			
	- акробатические упражнения, сальто, сальто-мортале, фляк, подъем разгибом, рандат, перевороты;			
	- бег на короткие дистанции - 30 м, 100 м;			
	- прыжковые упражнения (в длину, в высоту);			
	- круговая тренировка (работа субмаксимальной и максимальной мощности)			

	упражнения для совершенствования ловкости:			
	- с набивным мячом, скакалками;			
	- спортивные игры, футбол, баскетбол, волейбол;			
	- упражнения на гибкость и подвижность в суставах (растягивание)			
	упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности:			
	- бег на 400 м, 800 м, 3000 м, кросс 75 минут бега			
	- круговая тренировка (работа большой мощности)			
V	Специальная физическая подготовка (СФП)		273	273
	- упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации;			
	- упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники			
	- формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений			
VI	Техническая подготовка (ТехП)		262	262
	Совершенствование индивидуальной техники бросков в стойке:			
	- в борьбе за захват, опережение;			
	- бросков в однонаправленных и разнонаправленных комбинациях;			
	- бросков и комбинации приемов в учебно-тренировочных схватках;			
	- бросков и комбинации приемов в соревновательных схватках;			
	Совершенствование индивидуальной техники сковывающих действий в партере:			
	- удержаний, болевых приемов, удушающих захватов в комбинациях;			
	- удержаний, болевых приемов, удушающих захватов в учебно-тренировочных схватках;			
	- удержаний, болевых приемов, удушающих захватов в соревновательных схватках			
VII	Тактическая подготовка (ТакП)		207	207
	Совершенствование индивидуальной тактической подготовленности:			
	- тактики проведения техники комбинаций приемов (против конкретного противника);			
	- тактики ведения поединка (выбор тактических действий против конкретного противника);			
	- тактики участия в соревнованиях (отборочных и основных соревнованиях года)			
VIII	Инструкторская практика		12	12
	- изучение терминологии самбо;			
	- овладение основными методами проведения УТЗ			
IX	Судейская практика		11	11
	- изучение правил соревнований;			
	- судейство соревнований.			
X	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		11	11
XI	Участие в соревнованиях (УС)		66	66

	Восстановительные мероприятия		23	23
	Всего часов	86	1007	1093

Заместитель директора



С.А.Линченко