

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр детского (юношеского) технического творчества  
Колпинского района Санкт-Петербурга

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**  
на Педагогическом совете  
ГБУ ЦДЮТТ Колпинского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2020г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом № 172 от 31.08.2020г.  
директора ГБУ ЦДЮТТ  
Колпинского района Санкт-Петербурга  
Н.А. Светашова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ САМБО И КОБУДО»**  
Возраст обучающихся: 9-15 лет  
Срок реализации: 2 года

**Разработчики –**  
Зимин Алексей Алексеевич,  
педагог дополнительного  
образования;  
Николаева Светлана Анатольевна,  
методист

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – общекультурный.

### **Актуальность**

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского самбо в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки юных самбистов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки. 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.

Новизна программы заключается в синтезе Самбо с традиционным боевым искусством Кобудо. Японское слово Ко (沖繩古) означает Старая Окинава (место откуда берет свое начало эта борьба). А Будо (武道) - «Путь воина» (единоборства). В настоящее время Кобудо набирает популярность во всем мире. Совмещение эффективнейших традиционных и современных приемов японского рукопашного боя с практикой военного духовного воспитания дает уникальный сплав бойцовских качеств человека, практикующего этот вид единоборств.

Единоборства не только учат самозащите, а также способствуют формированию твердого характера, стойкости и выносливости. Занятия, помогают вырабатывать самодисциплину. С помощью единоборств формируется внутренняя нравственная опора, сильная личная позиция, которая сказывается в достижении поставленных перед собой целей. А Самбо в России является не только разновидностью спортивного единоборства, эта борьба подразумевает целую систему, с помощью которой можно воспитывать и развивать морально-волевые качества, патриотизм и гражданственность.

Актуальность программы «ОФП с элементами Самбо и Кобудо» определяется востребованностью со стороны государства, детей и их родителей на занятия физкультурно-спортивной направленности в области единоборств.

### **Адресат программы**

Обучающиеся в возрасте от 9 до 13 лет, не имеющие никаких противопоказаний по состоянию здоровья. При зачислении в группу преимущество отдается обучающимся имеющим опыт в единоборствах (спортивный разряд или иное подтверждение прохождения обучения).

**Объем и срок реализации программы** – 288 академических часа, 2 года:

1 год обучения – 144 академических часа;

2 год обучения – 144 академических часа.

### **Цель программы**

Духовно-нравственное и физическое развитие обучающихся через занятия самбо и физической культурой.

### **Задачи программы**

*Обучающие:*

- научить оптимальному развитию физических качеств и двигательных способностей;
- обучить правилам сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма;
- ознакомить с базовыми знаниями научно-практического характера по физической культуре и видам спорта «Самбо» и «Кобудо».

*Развивающие:*

- способствовать развитию жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;

- способствовать развитию культуры движений средствами вида спорта «Самбо» и «Кобудо»;
- содействовать развитию психомоторных функций и формированию морально-волевых качеств;
- повысить функциональные возможности организма, сформировать навыки здорового и безопасного образа жизни.

*Воспитательные:*

- способствовать воспитанию интеллектуальных, моральных и духовных качеств обучающихся;
- способствовать воспитанию гражданско-патриотического самосознания обучающихся;
- способствовать воспитанию умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо» и «Кобудо».

### **Условия реализации программы**

*Условия набора в коллектив:* в группы принимаются дети в возрасте 9-13 лет на основании письменного заявления родителей и при наличии медицинского допуска к занятиям.

*Условия формирования групп:* разновозрастные группы. Допускается дополнительный набор в группы 2 года обучения на основании результатов сдачи нормативов общей физической подготовки.

*Количество детей в группе:*

1-й год обучения – не менее 15 чел.

2-й год обучения – не менее 12 чел.

### **Особенности организации образовательного процесса**

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

В ходе реализации программы, обучающиеся выполняют общефизические упражнения, начиная со второго полугодия первого года обучения общефизические упражнения с элементами Самбо и Кобудо. В программу входят базовые и наиболее безопасные элементы борьбы Самбо и рукопашного боя Кобудо с учетом контактности данных видов спорта. В содержании программы учитываются возрастные и психофизиологические особенности обучающихся, темп развития специальных умений и навыков обучающихся, их уровень самостоятельности, умение работать в коллективе.

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

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

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление детей на подгруппы по 5-8 человек и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

*Формы проведения занятий*

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

- теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);

- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.)

#### *Формы организации деятельности детей на занятии:*

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

#### **Материально-техническое оснащение программы**

- спортивный зал;
- борцовский ковер (мягкие маты) 45 кв.м.;
- скамейки – 5 шт.
- борцовские мешки – 3 шт.;
- борцовский манекен – 4 шт.;
- макивара – 4 шт.;
- канаты – 1 шт.;
- турники – 10 шт.;
- утяжелители – 6 шт.;
- жгуты – 15 шт.;
- отягощения (гири, гантели) – 5 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- мячи – 12 шт.;
- накладки на руки – 14 шт.;
- борцовские перчатки – 6 шт.;
- защита для корпуса – 4 шт.;
- накладки на голеностоп – 4 шт.

#### **Планируемые результаты**

##### *Личностные:*

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

##### *Метапредметные:*

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

##### *Предметные:*

- знание правил техники безопасности в спортивном зале, истории Самбо и Кобудо, правил здорового образа жизни, требований спортивного режима и гигиены, классификации в спортивной борьбе;
- умение выполнять комплекс общефизических упражнений и упражнений специальной физической подготовки, использовать технические и тактические приемы Самбо и Кобудо.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
*1-го года обучения*

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП.	2	1	1	Опрос, практическое задание
	<b>Итого</b>	2	1	1	
	<b>1. Теоретические занятия</b>				Опрос, практическое задание
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо и Кобудо.	2	1	1	
2	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	1	
3	Правила здорового образа жизни.	2	1	1	
4	Физическая культура и спорт в России.	2	1	1	
5	Краткие сведения об основах тренировки.	2	1	1	
6	Самбо. Основы техники и элементы Самбо.	2	1	1	
7	Кобудо. Основы техники и элементы Кобудо.	2	1	1	
8	Правила соревнований, их организация и проведение.	2	1	1	
9	Оборудование и инвентарь.	2	1	1	
	<b>Итого</b>	18	9	9	
	<b>2. Психологическая подготовка</b>				Опрос, практическое задание
1	Упражнения психологической подготовки.	2	1	1	
2	Упражнения специальной психологической подготовки.	2	1	1	
	<b>Итого</b>	4	2	2	
	<b>3. Основы первой медицинской помощи</b>				
1	Ушибы, раны, кровотечения.	4	2	2	
2	Растяжения, вывихи, переломы.	4	2	2	
3	Потеря дыхания, пульса, сознания.	4	2	2	
	<b>Итого</b>	12	6	6	
	<b>4. Общая физическая подготовка</b>				
1	Разминка в движении.	6	3	3	

2	Акробатика базовая.	6	3	3	Опрос, практическое задание
3	Акробатика специальная.	6	3	3	
4	Силовая разминка.	6	3	3	
5	Гимнастика.	6	3	3	
6	Разминка с тренажерами.	4	2	2	
7	Специальная круговая тренировка.	4	2	2	
	<b>Итого</b>	<b>38</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	
	<b>5. Техническая подготовка</b>				
1	Прямые удары руками.	4	2	2	Опрос, практическое задание
2	Прямые удары ногами.	4	2	2	
3	Задняя подножка .	6	3	3	
4	Передняя подножка.	6	3	3	
5	Пяточка.	4	2	2	
6	Проход в ноги.	4	2	2	
7	Удержание с боку.	4	2	2	
8	Выход из удержания .	4	2	2	
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	
	<b>6. Тактическая подготовка</b>				
1	Комбинации ударов руками.	4	2	2	Опрос, практическое задание
2	Комбинации ударов ногами.	4	2	2	
3	Подготовка к соревнованиям по ОФП.	4	2	2	
4	Выступление на соревнованиях по ОФП.	4	2	2	
5	Самозащита от нападения.	4	2	2	
6	Защита третьего лица.	4	2	2	
7	Самозащита в заданных условиях.	4	2	2	
8	Психологические аспекты самообороны.	4	2	2	
	<b>Итого</b>	<b>32</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	
1	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Опрос, практическое задание
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
*2-го года обучения*

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП.	2	1	1	Опрос, практическое задание
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	<b>1. Теоретические занятия</b>				
1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо и Кобудо.	2	1	1	Опрос, практическое задание
2	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1	1	
3	Правила здорового образа жизни.	2	1	1	
4	Краткие сведения об основах тренировки.	2	1	1	
5	Самбо. Основы техники и элементы Самбо.	2	1	1	
6	Кобудо. Основы техники и элементы Кобудо.				

7	Правила соревнований, их организация и проведение.	2	1	1	
8	Оборудование и инвентарь.	2	1	1	
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
	<b>2. Психологическая подготовка</b>				
1	Упражнения психологической подготовки.	2	1	1	Опрос, практическое задание
2	Упражнения специальной психологической подготовки.	2	1	1	
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>3. Основы первой медицинской помощи</b>				
1	Ушибы, раны, кровотечения.	4	2	2	Опрос, практическое задание
2	Растяжения, вывихи, переломы.	4	2	2	
3	Потеря дыхания, пульса, сознания.	4	2	2	
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
	<b>4. Общая физическая подготовка</b>				
1	Разминка в движении.	4		4	Практическое задание
2	Акробатика базовая.	4		4	
3	Акробатика специальная.	4		4	
4	Силовая разминка.	4		4	
5	Гимнастика.	4		4	
6	Разминка с тренажерами.	4		4	
7	Специальная круговая тренировка.	4	1	3	Опрос, практическое задание
	<b>Итого</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	
	<b>5. Техническая подготовка</b>				
1	Прямые удары руками: повтор и защита.	4		4	Практическое задание
2	Прямые удары ногами: повтор и защита.	4		4	
3	Задняя подножка: повтор и защита.	4		4	
4	Передняя подножка: повтор и защита.	4		4	
5	Пяточка: повтор и защита.	4		4	
6	Проход в ноги: повтор и защита.	4		4	
7	Удержание с боку: повтор.	4		4	
8	Выход из удержания: повтор.	4		4	
9	Рычаг локтя.	6	3	3	Опрос, практическое задание
10	Ущемление ахиллова сухожилия.	6	3	3	
	<b>Итого</b>	<b>44</b>	<b>6</b>	<b>38</b>	
	<b>6. Тактическая подготовка</b>				
1	Комбинации ударов руками.	4		4	Практическое задание
2	Комбинации ударов ногами.	4		4	
3	Подготовка к соревнованиям по ОФП .	4		4	
4	Выступление на соревнованиях по ОФП .	4		4	
5	Подготовка к соревнованиям по Самбо.	2		2	
6	Подготовка к соревнованиям по Кобудо.	2		2	

7	Самозащита от нападения.	4	2	2	Опрос, практическое задание
8	Защита третьего лица.	4	2	2	
9	Самозащита в заданных условиях.	4	2	2	
10	Психологические аспекты самообороны.	4	2	2	
	<i><b>Итого</b></i>	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	
1	<i><b>Итоговое занятие</b></i>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Опрос, практическое задание
	<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>	<b>33</b>	<b>111</b>	



**УТВЕРЖДЕН**  
приказом директора ГБУ ЦДЮТТ  
Колпинского района Санкт-Петербурга  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. №\_\_  
\_\_\_\_\_/Н.А. Светашова

**Календарный учебный график**  
**реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«ОФП с элементами Самбо и Кобудо»**  
на \_\_\_\_\_ учебный год

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год			36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год			36	144	2 раза в неделю по 2 часа

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 1 года обучения

#### Задачи 1-го года обучения

##### *Обучающие:*

- научить оптимальному развитию физических качеств и двигательных способностей;
- обучить правилам сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма;
- ознакомить с базовыми знаниями научно-практического характера по физической культуре:
  - понятие «Самбо и Кобудо», «режим дня», назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, правила развития основных физических качеств;
  - влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств;
  - основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость;
  - способы безопасного поведения на занятиях Самбо и Кобудо;
  - упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток;
  - правила выполнения коррекции и профилактики нарушения зрения и осанки, упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
  - правила выполнения строевых команд и приемов;
  - правила выполнения акробатических упражнений (кувырки, стойки, перекувырки);
  - правила выполнения гимнастических упражнений;
  - правила выполнения легкоатлетических действий (бег, прыжки, метания и броски мячей);
  - правила выполнения самостраховки и страховки;
  - правила выполнения игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности;
  - базовая техника Самбо и Кобудо.

##### *Развивающие:*

- способствовать развитию жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;
- способствовать развитию культуры движений средствами видов спорта «Самбо» и «Кобудо»;
- содействовать развитию психомоторных функций и формированию морально-волевых качеств;
- повысить функциональные возможности организма, сформировать навыки здорового и безопасного образа жизни.

##### *Воспитательные:*

- способствовать воспитанию интеллектуальных, моральных и духовных качеств обучающихся;
- способствовать воспитанию гражданско-патриотического самосознания обучающихся;
- способствовать воспитанию умений саморегуляции средствами видов спорта «Самбо» и «Кобудо».

#### Планируемые результаты 1 года обучения

##### *Личностные:*

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

- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

*Метапредметные:*

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

*Предметные:*

- знание правил сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма; понятия «Самбо» и «Кобудо», «режим дня», назначения утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, правил развития основных физических качеств; влияния занятий физической культурой на успешное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств; основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость; способов безопасного поведения на занятиях Самбо и Кобудо; упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток; правил выполнения коррекции и профилактики нарушения зрения и осанки, упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); строевых команд и приемов; акробатических упражнений (кувырки, стойки, перекаты); гимнастических упражнений; легкоатлетических действий (бег, прыжки, метания и броски мячей); самостраховки и страховки; игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности; базовую технику Самбо и Кобудо.
- умение оптимально развивать физические качества и двигательных способностей; выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять базовую технику Самбо и Кобудо.

### **Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения**

Тренировочный процесс 1 года обучения состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

*Вводная часть.* Проверка, доведения темы и плана занятия.

*Подготовительная часть.* Разминка, состоящая из пяти и более частей. См. Пояснительную записку №1.

*Основная часть включает в себя:*

- 1) Изучение теоретических знания о спорте, единоборствах, здоровом образе жизни, технике безопасности и первой медицинской помощи.
- 2) Разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприемов.
- 3) Комбинирование изученных приемов
- 4) Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток
- 5) Простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.
- 6) Отработку сценариев возможных жизненных ситуаций.

*Заключительная часть включает в себя:* упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома.

Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от темпа развития специальных умений и навыков обучающихся.

## **Содержание программы 1-го года обучения**

### **Тема 1. Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП.**

#### **Теория**

Цели и задачи программы 1-го года обучения. Правила внутреннего распорядка.

#### **Практика**

Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке. (Приложение №1.1)

### **Раздел 1. Теоретические занятия.**

#### **Тема 2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо и Кобудо.**

#### **Теория**

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо и Кобудо. Техника безопасности при падении.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

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

#### **Теория**

Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо и Кобудо.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

#### **Тема 4. Правила здорового образа жизни.**

#### **Теория**

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Режим сна и отдыха. Ежедневная активность. Основные правила здорового образа жизни. Вредные и отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

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

#### **Теория**

Физическая культура и спорт как эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Единоборства – старейший самобытный вид физических упражнений.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

#### **Тема 6. Краткие сведения об основах тренировки.**

#### **Теория**

Краткие сведения об основах тренировки. Ежедневный тренировочный режим. Полезные привычки. Правила тренировок.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

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

#### **Теория**

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

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

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

### **Тема 8. Кобудо. Основы техники и элементы Кобудо.**

#### **Теория**

История развития мировых единоборств. История возникновения Кобудо. Основы техники и элементы Кобудо. Основные положения бойца: стойка, положение лёжа. Удары руками и ногами. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения бойца. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Кобудо.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

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

#### **Теория**

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

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

### **Тема 10. Оборудование и инвентарь.**

#### **Теория**

Изучение основного оборудования и спортивного инвентаря по Самбо и Кобудо. Правильная экипировка борца. Уход за амуницией. Правила хранения.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

## **Раздел 2. Психологическая подготовка.**

### **Тема 11. Упражнения психологической подготовки.**

#### **Теория**

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных психических качеств человека.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

### **Тема 12. Упражнения специальной психологической подготовки.**

#### **Теория**

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой.

**Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

**Раздел 3. Основы первой медицинской помощи.**

**Тема 13. Ушибы, раны, кровотечения.**

**Теория**

Изучение ушибов, ран, кровотечений и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.

**Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

**Тема 14. Ушибы, раны, кровотечения.**

**Теория**

Изучение ушибов, ран, кровотечений и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.

**Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

**Тема 15. Растяжения, вывихи, переломы.**

**Теория**

Изучение растяжений, вывихов, переломов и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.

**Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

**Тема 16. Растяжения, вывихи, переломы.**

**Теория**

Изучение растяжений, вывихов, переломов и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.

**Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

**Тема 17. Потеря дыхания, пульса, сознания.**

**Теория**

Изучение случаев потери дыхания, пульса, сознания и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.

**Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

**Тема 18. Потеря дыхания, пульса, сознания.**

**Теория**

Изучение случаев потери дыхания, пульса, сознания и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.

**Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

#### **Раздел 4. Общая физическая подготовка.**

##### **Тема 19. Разминка в движении.**

###### **Теория**

Изучение основных упражнений при разминке в движении.

###### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

##### **Тема 20. Разминка в движении.**

###### **Теория**

Изучение основных упражнений при разминке в движении.

###### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

##### **Тема 21. Разминка в движении.**

###### **Теория**

Изучение основных упражнений при разминке в движении.

###### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

##### **Тема 22. Акробатика базовая.**

###### **Теория**

Изучение основных упражнений при базовой акробатике.

###### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

##### **Тема 23. Акробатика базовая.**

###### **Теория**

Изучение основных упражнений при базовой акробатике.

###### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

##### **Тема 24. Акробатика базовая.**

###### **Теория**

Изучение основных упражнений при базовой акробатике. Практика

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

##### **Тема 25. Акробатика специальная.**

###### **Теория**

Изучение основных упражнений при специальной акробатике.

###### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

### **Тема 26. Акробатика специальная.**

#### **Теория**

Изучение основных упражнений при специальной акробатике.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

### **Тема 27. Акробатика специальная.**

#### **Теория**

Изучение основных упражнений при специальной акробатике.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

### **Тема 28. Силовая разминка.**

#### **Теория**

Изучение основных упражнений при силовой разминке.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

### **Тема 29. Силовая разминка.**

#### **Теория**

Изучение основных упражнений при силовой разминке.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

### **Тема 30. Силовая разминка.**

#### **Теория**

Изучение основных упражнений при силовой разминке.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

### **Тема 31. Гимнастика.**

#### **Теория**

Изучение основных упражнений при гимнастике.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

### **Тема 32. Гимнастика.**

#### **Теория**

Изучение основных упражнений при гимнастике.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

### **Тема 33. Гимнастика.**

#### **Теория**

Изучение основных упражнений при гимнастике.



### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

### **Тема 34. Разминка с тренажерами.**

#### **Теория**

Изучение основных упражнений с тренажерами.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

### **Тема 35. Разминка с тренажерами.**

#### **Теория**

Изучение основных упражнений с тренажерами.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

### **Тема 36. Специальная круговая тренировка.**

#### **Теория**

Изучение основных упражнений специальной круговой тренировки.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

### **Тема 37. Промежуточная аттестация.**

#### **Теория**

Промежуточная аттестация

#### **Практика**

Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности (Приложение №1.2).

### **Раздел 5. Техническая подготовка.**

#### **Тема 38. Прямые удары руками.**

#### **Теория**

Изучение прямых ударов руками.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение прямых ударов руками.

#### **Тема 39. Прямые удары руками.**

#### **Теория**

Изучение прямых ударов руками.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение прямых ударов руками.

#### **Тема 40. Прямые удары ногами.**

#### **Теория**

Изучение прямых ударов ногами.

**Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение прямых ударов ногами.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

**Тема 41. Прямые удары ногами.**

**Теория**

Изучение прямых ударов ногами.

**Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение прямых ударов ногами.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

**Тема 42. Задняя подножка.**

**Теория**

Изучение броска задняя подножка.

**Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение броска задняя подножка.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

**Тема 43. Задняя подножка.**

**Теория**

Изучение броска задняя подножка.

**Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение броска задняя подножка.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

**Тема 44. Задняя подножка.**

**Теория**

Изучение броска задняя подножка.

**Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение броска задняя подножка.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

**Тема 45. Передняя подножка.**

**Теория**

Изучение броска передняя подножка.

**Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение броска передняя подножка.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

**Тема 46. Передняя подножка.**

**Теория**

Изучение броска передняя подножка.

**Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Выполнение броска передняя подножка.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 47. Передняя подножка.**

##### **Теория**

Изучение броска передняя подножка.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Выполнение броска передняя подножка.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 48. Пяточка.**

##### **Теория**

Изучение броска Пяточка

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Выполнение броска Пяточка. Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 49. Пяточка.**

##### **Теория**

Изучение броска Пяточка.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Выполнение броска Пяточка. Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 50. Проход в ноги.**

##### **Теория**

Изучение прохода в ноги.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Выполнение прохода в ноги. Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 51. Проход в ноги.**

##### **Теория**

Изучение прохода в ноги.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Выполнение прохода в ноги. Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 52. Удержание с боку.**

##### **Теория**

Изучение удержания с боку.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Выполнение удержания с боку. Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 53. Удержание с боку.**

##### **Теория**

Изучение удержания с боку.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).  
Выполнение удержания с боку. Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 54. Выход из удержания.**

##### **Теория**

Изучение выходов из удержания.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).  
Выполнение выходов из удержания.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 55. Выход из удержания.**

##### **Теория**

Изучение выходов из удержания.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).  
Выполнение выходов из удержания.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Раздел 6. Тактическая подготовка.**

#### **Тема 56. Комбинации ударов руками.**

##### **Теория**

Изучение комбинаций ударов руками.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).  
Выполнение комбинаций ударов руками.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 57. Комбинации ударов руками.**

##### **Теория**

Изучение комбинаций ударов руками.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).  
Выполнение комбинаций ударов руками.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 58. Комбинации ударов ногами.**

##### **Теория**

Изучение комбинаций ударов ногами.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).  
Выполнение комбинаций ударов ногами.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 59. Комбинации ударов ногами.**

##### **Теория**

Изучение комбинаций ударов ногами.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение комбинаций ударов ногами.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 60. Подготовка к соревнованиям по ОФП.**

##### **Теория**

Подготовка к соревнованиям по ОФП.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).

Подготовка к соревнованиям по ОФП.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 61. Подготовка к соревнованиям по ОФП.**

##### **Теория**

Подготовка к соревнованиям по ОФП.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).

Подготовка к соревнованиям по ОФП.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 62. Выступление на соревнованиях по ОФП.**

##### **Теория**

Выступление на соревнованиях по ОФП.

##### **Практика**

Выступление на соревнованиях по ОФП.

#### **Тема 63. Выступление на соревнованиях по ОФП.**

##### **Теория**

Выступление на соревнованиях по ОФП.

##### **Практика**

Выступление на соревнованиях по ОФП.

#### **Тема 64. Самозащита от нападения.**

##### **Теория**

Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты от нападения.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).

Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты от нападения.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 65. Самозащита от нападения.**

##### **Теория**

Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты от нападения.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).

Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты от нападения.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 66. Защита третьего лица.**

##### **Теория**

Проработка сценариев часто встречающихся случаев защиты третьего лица.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).

Проработка сценариев часто встречающихся случаев защиты третьего лица.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 67. Защита третьего лица.**

#### **Теория**

Проработка сценариев часто встречающихся случаев защиты третьего лица.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).

Проработка сценариев часто встречающихся случаев защиты третьего лица.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 68. Самозащита в заданных условиях.**

#### **Теория**

Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты в заданных условиях. В замкнутом пространстве, в автомобиле, от животного и т.д.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).

Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты в заданных условиях.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 69. Самозащита в заданных условиях.**

#### **Теория**

Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты в заданных условиях. В замкнутом пространстве, в автомобиле, от животного и т.д.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).

Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты в заданных условиях.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 70. Психологические аспекты самообороны.**

#### **Теория**

Проработка психологических аспектов самообороны. Профилактика виктимности.  
Профилактика аффективных состояний.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).

Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 71. Промежуточная аттестация.**

#### **Теория**

Промежуточная аттестация

#### **Практика**

Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности (Приложение №1.3).

### **Тема 72. Итоговое занятие.**

#### **Теория**

Подведение итогов учебного года. Цели и задачи 2-го года обучения. Ознакомление с программой 2-го года обучения.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

**УТВЕРЖДЕН**  
**Приказом директора ГБУ ЦДЮТТ**  
**Колпинского района Санкт-Петербурга**  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. №\_\_  
\_\_\_\_\_/Н.А. Светашова

**Календарно-тематический план на 20 /20 учебный год**  
**«ОФП с элементами Самбо и Кобудо»**  
**Группа № \_\_\_\_, 1 год обучения, количество часов в год 144**

№ п/п	Дата проведения		Раздел, тема	Кол-во часов	Содержание	Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения		Оснащение
	план.	факт.				offline / online	форма занятия (вебинар, конференция, видео-урок и др.)	
1			Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП.	1/1	<b>Теория</b> Цели и задачи программы 1-го года обучения. Правила внутреннего распорядка. <b>Практика</b> Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке (Приложение №1.1).	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

**Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

2			Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо и Кобудо.	1/1	<p><b>Теория</b> Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо и Кобудо. Техника безопасности при падении.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
3			Врачебный контроль и самоконтроль.	1/1	<p><b>Теория</b> Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо и Кобудо.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
4			Правила здорового образа жизни.	1/1	<p><b>Теория</b> Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Режим сна и отдыха. Ежедневная активность. Основные правила</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды,



					<p>здорового образа жизни. Вредные и отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).</p>			отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
5		Физическая культура и спорт в России.	1/1	<p><b>Теория</b> Физическая культура и спорт как эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Единоборства – старейший самобытный вид физических упражнений.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
6		Краткие сведения об основах тренировки.	1/1	<p><b>Теория</b> Краткие сведения об основах тренировки. Ежедневный тренировочный режим. Полезные привычки. Правила тренировок.</p> <p><b>Практика</b></p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения,	

					Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).			скакалки, мячи, жгут и т.д.
7			Самбо. Основы техники и элементы Самбо.	1/1	<p><b>Теория</b> Самбо – национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Понятие о технике Самбо и Кобудо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
8			Кобудо. Основы техники и элементы Кобудо.	1/1	<p><b>Теория</b> История развития мировых единоборств. История возникновения Кобудо. Основы техники и элементы Кобудо.</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды,

					<p>Основные положения бойца: стойка, положение лёжа. Удары руками и ногами. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения бойца. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Кобудо.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).</p>			отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
9		Правила соревнований, их организация и проведение.	1/1	<p><b>Теория</b> Соревнования, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
10		Оборудование и инвентарь.	1/1	<p><b>Теория</b> Изучение основного оборудования и спортивного инвентаря по Самбо и Кобудо. Правильная</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты).	

					экипировка борца. Уход за амуницией. Правила хранения. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).			Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
<b>Раздел 2. Психологическая подготовка</b>								
11			Упражнения психологической подготовки.	1/1	<b>Теория</b> Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных психических качеств человека. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
12			Упражнения специальной психологической подготовки.	1/1	<b>Теория</b> Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
<b>Раздел 3. Основы первой медицинской помощи</b>								

13		Ушибы, кровотечения.	раны,	1/1	<p><b>Теория</b> Изучение ушибов, ран, кровотечений и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
14		Ушибы, кровотечения.	раны,	1/1	<p><b>Теория</b> Изучение ушибов, ран, кровотечений и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
15		Растяжения, переломы.	вывихи,	1/1	<p><b>Теория</b> Изучение растяжений, вывихов, переломов и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

16		Растяжения, вывихи, переломы.	1/1	<p><b>Теория</b> Изучение растяжений, вывихов, переломов и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
17		Потеря дыхания, пульса, сознания.	1/1	<p><b>Теория</b> Изучение случаев потери дыхания, пульса, сознания и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
18		Потеря дыхания, пульса, сознания.	1/1	<p><b>Теория</b> Изучение случаев потери дыхания, пульса, сознания и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

**Раздел 4. Общая физическая подготовка**

19		Разминка в движении. (Базовые упражнения №1)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение основных упражнений при разминке в движении. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
20		Разминка в движении. (Базовые упражнения №2)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение основных упражнений при разминке в движении. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
21		Разминка в движении. (Базовые упражнения №3)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение основных упражнений при разминке в движении. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
22		Акробатика базовая. (Базовые упражнения №4)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение основных упражнений при базовой акробатике. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП,	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды,

					подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).			отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
23			Акробатика базовая. (Базовые упражнения №5)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение основных упражнений при базовой акробатике. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
24			Акробатика базовая. (Гимнастика и растяжка №1)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение основных упражнений при базовой акробатике. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
25			Акробатика специальная. (Гимнастика и растяжка №2)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение основных упражнений при специальной акробатике. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
26			Акробатика специальная. (Гимнастика и	1/1	<b>Теория</b> Изучение основных упражнений	offline	Презентация, видео-урок.	Борцовский ковер



			растяжка№3)*		при специальной акробатике. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).		Практическая работа.	(мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
27			Акробатика специальная. (Гимнастика и растяжка№4)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение основных упражнений при специальной акробатике. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
28			Силовая разминка. (Гимнастика и растяжка№5)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение основных упражнений при силовой разминке. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
29			Силовая разминка. (Акробатика№1)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение основных упражнений при силовой разминке. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

								т.д.
30			Силовая разминка. (Акробатика№2)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение основных упражнений при силовой разминке. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
31			Гимнастика. (Акробатика№3)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение основных упражнений при гимнастике. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
32			Гимнастика. (Акробатика№4)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение основных упражнений при гимнастике. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

33		Гимнастика. (Акробатика№5)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение основных упражнений при гимнастике. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
34		Разминка с тренажерами. (Скакалка№1)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение основных упражнений с тренажерами. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
35		Разминка с тренажерами. (Набивной мяч)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение основных упражнений с тренажерами. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
36		Специальная круговая тренировка. (Экспандеры)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение основных упражнений специальной круговой	offline	Презентация, видео-урок. Практическая	Борцовский ковер (мягкие

					тренировки. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).		работа.	маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
37			<b>Промежуточная аттестация.</b> (Передняя подножка №1)*	1/1	<b>Теория</b> Промежуточная аттестация. <b>Практика</b> Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности (Приложение №1.2).	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
<b>Раздел 5. Техническая подготовка</b>								
38			Прямые удары руками. (Передняя подножка №2)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение прямых ударов руками. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение прямых ударов руками.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
39			Прямые удары руками. (Передняя подножка №3)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение прямых ударов руками. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП,	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты).

					подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение прямых ударов руками.			Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
40			Прямые удары ногами. (Передняя подножка№4)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение прямых ударов ногами. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение прямых ударов ногами. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
41			Прямые удары ногами. (Задняя подножка№1)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение прямых ударов ногами. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение прямых ударов ногами. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
42			Задняя подножка. (Задняя подножка№2)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение броска задняя подножка.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая	Борцовский ковер (мягкие

					<p><b>Практика</b>  Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).  Выполнение броска задняя подножка.  Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>		работа.	маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
43			Задняя подножка. (Задняя подножка.№3)*	1/1	<p><b>Теория</b>  Изучение броска задняя подножка.  <b>Практика</b>  Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).  Выполнение броска задняя подножка.  Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
44			Задняя подножка. (Задняя подножка.№4)*	1/1	<p><b>Теория</b>  Изучение броска задняя подножка.  <b>Практика</b>  Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).  Выполнение броска задняя подножка.  Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

45		Передняя подножка. (Выхват ног№1)*	1/1	<p><b>Теория</b> Изучение броска передняя подножка.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение броска передняя подножка. Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
46		Передняя подножка. (Выхват ног№2)*	1/1	<p><b>Теория</b> Изучение броска передняя подножка.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение броска передняя подножка. Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
47	09.03	Передняя подножка. (Выхват ног№3)*	1/1	<p><b>Теория</b> Изучение броска передняя подножка.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение броска передняя</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

					подножка. Выполнение ранее изученных технических приемов.			
48			Пяточка. (Выхват ног №4)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение броска Пяточка <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение броска Пяточка. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
49			Пяточка. (Мельница №1)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение броска Пяточка. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение броска Пяточка. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
50			Проход в ноги. (Мельница №2)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение прохода в ноги. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение прохода в ноги. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.



51		Проход в ноги. (Мельница№3)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение прохода в ноги. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение прохода в ноги. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
52		Удержание с боку. (Мельница№4)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение удержания с боку. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение удержания с боку. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
53		Удержание с боку. (Подсечка№1)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение удержания с боку. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение удержания с боку. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
54		Выход из удержания. (Подсечка№2)*	1/1	<b>Теория</b> Изучение выходов из удержания.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая	Борцовский ковер (мягкие

					<p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение выходов из удержания. Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>		работа.	маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
55			Выход из удержания. (Подсечка.№3)*	1/1	<p><b>Теория</b> Изучение выходов из удержания. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение выходов из удержания. Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
<b>Раздел 6. Тактическая подготовка</b>								
56			Комбинации ударов руками. (Бросок с колен.№1)*	1/1	<p><b>Теория</b> Изучение комбинаций ударов руками. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение комбинаций ударов руками.</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

					Выполнение ранее изученных технических приемов.			
57		Комбинации ударов руками. (Бросок с колен.№2)*	1/1	<p><b>Теория</b> Изучение комбинаций ударов руками.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение комбинаций ударов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
58		Комбинации ударов ногами. (Бросок с колен.№3)*	1/1	<p><b>Теория</b> Изучение комбинаций ударов ногами.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение комбинаций ударов ногами. Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.	
59		Комбинации ударов ногами. (Бросок с колен.№4)*	1/1	<p><b>Теория</b> Изучение комбинаций ударов ногами.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры</p>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки,	

					(Приложение №1). Выполнение комбинаций ударов ногами. Выполнение ранее изученных технических приемов.			мячи, жгут и т.д.
60		Подготовка к соревнованиям по ОФП. (Бросок через бедро №1)*	к	1/1	<b>Теория</b> Подготовка к соревнованиям по ОФП. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Подготовка к соревнованиям по ОФП. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
61		Подготовка к соревнованиям по ОФП. (Бросок через бедро №2)*	к	1/1	<b>Теория</b> Подготовка к соревнованиям по ОФП. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Подготовка к соревнованиям по ОФП. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
62		Выступление на соревнованиях по ОФП. (Бросок через бедро №3)*		1/1	<b>Теория</b> Выступление на соревнованиях по ОФП. <b>Практика</b>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты).

					Выступление на соревнованиях по ОФП.			Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
63			Выступление на соревнованиях по ОФП. (Бросок через бедро №4)*	1/1	<b>Теория</b> Выступление на соревнованиях по ОФП. <b>Практика</b> Выступление на соревнованиях по ОФП.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
64			Самозащита от нападения. (Зацеп №1)*	1/1	<b>Теория</b> Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты от нападения. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты от нападения. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
65			Самозащита от нападения. (Зацеп №2)*	1/1	<b>Теория</b> Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты от нападения. <b>Практика</b>	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды,

					Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты от нападения. Выполнение ранее изученных технических приемов.			отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
66			Защита третьего лица. (Зацеп.№3)*	1/1	<b>Теория</b> Проработка сценариев часто встречающихся случаев защиты третьего лица. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Проработка сценариев часто встречающихся случаев защиты третьего лица. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
67			Защита третьего лица. (Зацеп.№4)*	1/1	<b>Теория</b> Проработка сценариев часто встречающихся случаев защиты третьего лица. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Проработка сценариев часто	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

					встречающихся случаев защиты третьего лица. Выполнение ранее изученных технических приемов.			
68			Самозащита в заданных условиях. (Бросок с захватом ноги №1)*	1/1	<b>Теория</b> Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты в заданных условиях. В замкнутом пространстве, в автомобиле, от животного и т.д. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты в заданных условиях. Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
69			Самозащита в заданных условиях. (Бросок с захватом ноги №2)*	1/1	<b>Теория</b> Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты в заданных условиях. В замкнутом пространстве, в автомобиле, от животного и т.д. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

					(Приложение №1). Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты в заданных условиях. Выполнение ранее изученных технических приемов.			
70			Психологические аспекты самообороны. (Бросок с захватом ноги №3)*	1/1	<b>Теория</b> Проработка психологических аспектов самообороны. Профилактика виктимности. Профилактика аффективных состояний. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
71			<b>Промежуточная аттестация.</b> (Бросок с захватом ноги №4)*	1/1	<b>Теория</b> Промежуточная аттестация <b>Практика</b> Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности (Приложение №1.3).	offline	Презентация, видео-урок. Практическая работа.	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
72			<b>Итоговое занятие.</b>	1/1	<b>Теория</b> Подведение итогов учебного	offline	Презентация, видео-урок.	Борцовский ковер



				<p>года. Цели и задачи 2-го года обучения. Ознакомление с программой 2-го года обучения.</p> <p><b>Практика</b>  Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>		<p>Практическая работа.</p>	<p>(мягкие маты).  Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.</p>
--	--	--	--	--	--	-----------------------------	---

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** **2 года обучения**

### **Задачи 2-го года обучения**

#### *Обучающие:*

- научить способам оптимального развития физических качеств и двигательных способностей;
- обучить правилам сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма;
- ознакомить с базовыми знаниями научно-практического характера по физической культуре:
  - понятие «Самбо» и «Кобудо», «режим дня», назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, правила развития основных физических качеств;
  - влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств;
  - основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость;
  - способы безопасного поведения на занятиях Самбо и Кобудо;
  - упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток;
  - правила выполнения коррекции и профилактики нарушения зрения и осанки, упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
  - правила выполнения строевых команд и приемов;
  - правила выполнения акробатических упражнений (кувырки, стойки, перекуты);
  - правила выполнения гимнастических упражнений;
  - правила выполнения легкоатлетических действий (бег, прыжки, метания и броски мячей);
  - правила выполнения самостраховки и страховки;
  - правила выполнения игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности;
  - базовая техника Самбо и Кобудо.

#### *Развивающие:*

- способствовать развитию жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;
- способствовать развитию культуры движений средствами вида спорта «Самбо и Кобудо»;
- содействовать развитию психомоторных функций и формированию морально-волевых качеств;
- повысить функциональные возможности организма, сформировать навыки здорового и безопасного образа жизни.

#### *Воспитательные:*

- способствовать воспитанию интеллектуальных, моральных и духовных качеств обучающихся;
- способствовать воспитанию гражданско-патриотического самосознания обучающихся;
- способствовать воспитанию умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо» и «Кобудо».

### **Планируемые результаты 2 года обучения**

#### *Личностные:*

- мотивация вести здоровый образ жизни;
- настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- уважительное отношение к окружающим;
- самоконтроль;
- навыки бесконфликтного общения и культура поведения;

– ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

**Метапредметные:**

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

**Предметные**

– научиться оптимальному развитию физических качеств и двигательных способностей;

– знание правил сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма; понятие «Самбо» и «Кобудо», «режим дня», назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, правила развития основных физических качеств; влияния занятий физической культурой на успешное выполнение учебной трудовой деятельности, укрепления здоровья и развитие физических качеств; основных физических качества: сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость; способов безопасного поведения на занятиях Самбо и Кобудо; упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток; правил выполнения коррекции и профилактики нарушения зрения и осанки, упражнений на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); выполнения строевых команд и приемов; акробатических упражнений (кувырки, стойки, перекаты); гимнастических упражнений; легкоатлетических действий (бег, прыжки, метания и броски мячей); самостраховки и страховки; игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности; базовую технику Самбо и Кобудо.

– умение выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять базовую технику Самбо и Кобудо.

**Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения**

Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

*Вводная часть.* Проверка, доведения темы и плана занятия.

*Подготовительная часть.* Разминка, состоящая из пяти и более частей. См. Пояснительную записку №1.

Основная часть включает в себя:

- 1) Изучение теоретических знания о здоровом образе жизни и первой медицинской помощи.
- 2) Разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприемов.
- 3) Комбинирование изученных приемов.
- 4) Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток.
- 5) Простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.
- 6) Отработку сценариев возможных жизненных ситуаций.

*Заключительная часть включает в себя:* упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома.

Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от темпа развития специальных умений и навыков обучающихся.

## **Содержание программы 2-го года обучения**

### **Тема 1. Вводное занятие. Сдача нормативов ОФП.**

#### **Теория**

Цели и задачи программы 2-го года обучения. Правила внутреннего распорядка.

#### **Практика**

Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке (Приложение №2.1).

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

#### **Тема 2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо и Кобудо.**

#### **Теория**

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо и Кобудо. Техника безопасности при падении.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

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

#### **Теория**

Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо и Кобудо.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 4. Правила здорового образа жизни.**

#### **Теория**

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Режим сна и отдыха. Ежедневная активность. Основные правила здорового образа жизни. Вредные и отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 5. Краткие сведения об основах тренировки.**

#### **Теория**

Краткие сведения об основах тренировки. Ежедневный тренировочный режим. Полезные привычки. Правила тренировок.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 6. Самбо. Основы техники и элементы Самбо.**

#### **Теория**

Самбо – национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Понятие о технике Самбо и Кобудо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо.

### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

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

### **Теория**

История развития мировых единоборств. История возникновения Кобудо. Основы техники и элементы Кобудо. Основные положения бойца: стойка, положение лёжа. Удары руками и ногами. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения бойца. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Кобудо.

### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

## **Тема 8. Правила соревнований, их организация и проведение.**

### **Теория**

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

### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

## **Тема 9. Оборудование и инвентарь.**

### **Теория**

Изучение основного оборудования и спортивного инвентаря по Самбо и Кобудо. Правильная экипировка борца. Уход за амуницией. Правила хранения.

### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

## **Раздел 2. Психологическая подготовка.**

### **Тема 10. Упражнения психологической подготовки.**

#### **Теория**

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных психических качеств человека.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 11. Упражнения специальной психологической подготовки.**

#### **Теория**

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Раздел 3. Основы первой медицинской помощи.**

#### **Тема 12. Ушибы, раны, кровотечения.**

##### **Теория**

Изучение ушибов, ран, кровотечений и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 13. Ушибы, раны, кровотечения.**

##### **Теория**

Изучение ушибов, ран, кровотечений и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 14. Растяжения, вывихи, переломы.**

##### **Теория**

Изучение растяжений, вывихов, переломов и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 15. Растяжения, вывихи, переломы.**

##### **Теория**

Изучение растяжений, вывихов, переломов и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 16. Потеря дыхания, пульса, сознания.**

##### **Теория**

Изучение случаев потери дыхания, пульса, сознания и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 17. Потеря дыхания, пульса, сознания.**

##### **Теория**

Изучение случаев потери дыхания, пульса, сознания и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Раздел 4. Общая физическая подготовка.**

### **Тема 18. Разминка в движении.**

#### **Практика**

Выполнение основных упражнений при разминке в движении.  
Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 19. Разминка в движении.**

#### **Практика**

Выполнение основных упражнений при разминке в движении.  
Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 20. Акробатика базовая.**

#### **Практика**

Выполнение основных упражнений при базовой акробатике.  
Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 21. Акробатика базовая.**

#### **Практика**

Выполнение основных упражнений при базовой акробатике.  
Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 22. Акробатика специальная.**

#### **Практика**

Выполнение основных упражнений при специальной акробатике.  
Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 23. Акробатика специальная.**

#### **Практика**

Выполнение основных упражнений при специальной акробатике.  
Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 24. Силовая разминка.**

#### **Практика**

Выполнение основных упражнений при силовой разминке.  
Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 25. Силовая разминка.**

#### **Практика**

Выполнение основных упражнений при силовой разминке.  
Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 26. Гимнастика.**

#### **Практика**

Выполнение основных упражнений при гимнастике.

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 27. Гимнастика.**

##### **Практика**

Выполнение основных упражнений при гимнастике.

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 28. Разминка с тренажерами.**

##### **Практика**

Выполнение основных упражнений с тренажерами.

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 29. Разминка с тренажерами.**

##### **Практика**

Выполнение основных упражнений с тренажерами.

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 30. Специальная круговая тренировка.**

##### **Практика**

Выполнение основных упражнений специальной круговой тренировки.

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 31. Промежуточная аттестация.**

##### **Теория**

Промежуточная аттестация

##### **Практика**

Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности (Приложение №2.2).

#### **Раздел 5. Техническая подготовка.**

#### **Тема 32. Прямые удары руками: повтор и защита.**

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение прямых ударов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 33. Прямые удары руками: повтор и защита.**

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение прямых ударов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 34. Прямые удары ногами: повтор и защита.**

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение прямых ударов ногами.



Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 35. Прямые удары ногами: повтор и защита.**

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение прямых ударов ногами.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 36. Задняя подножка: повтор и защита.**

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение броска задняя подножка.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 37. Задняя подножка: повтор и защита.**

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение броска задняя подножка.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 38. Передняя подножка: повтор и защита.**

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение броска передняя подножка.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 39. Передняя подножка: повтор и защита.**

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение броска передняя подножка.

Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 40. Пяточка: повтор и защита.**

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение броска Пяточка. Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 41. Пяточка: повтор и защита.**

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение броска Пяточка. Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 42. Проход в ноги: повтор и защита.**

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Выполнение прохода в ноги. Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 43. Проход в ноги: повтор и защита.**

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Выполнение прохода в ноги. Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 44. Удержание с боку: повтор.**

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Выполнение удержания с боку. Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 45. Удержание с боку: повтор.**

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Выполнение удержания с боку. Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 46. Выход из удержания: повтор.**

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Выполнение выходов из удержания.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 47. Выход из удержания: повтор.**

##### **Теория**

Изучение выходов из удержания.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Выполнение выходов из удержания.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 48. Рычаг локтя.**

##### **Теория**

Изучение рычага локтя.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Выполнение рычага локтя.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 49. Рычаг локтя.**

##### **Теория**

Изучение рычага локтя.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Выполнение рычага локтя.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 50. Рычаг локтя.**

##### **Теория**

Изучение рычага локтя.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Выполнение рычага локтя.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 51. Ущемление ахиллова сухожилия.**

##### **Теория**

Изучение ущемления ахиллова сухожилия.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Выполнение ущемления ахиллова сухожилия.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 52. Ущемление ахиллова сухожилия.**

##### **Теория**

Изучение ущемления ахиллова сухожилия.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Выполнение ущемления ахиллова сухожилия.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 53. Ущемление ахиллова сухожилия.**

##### **Теория**

Изучение ущемления ахиллова сухожилия.

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Выполнение ущемления ахиллова сухожилия.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Раздел 6. Тактическая подготовка.**

##### **Тема 54. Комбинации ударов руками.**

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Выполнение комбинаций ударов руками.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

##### **Тема 55. Комбинации ударов руками.**

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Выполнение комбинаций ударов руками.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 56. Комбинации ударов ногами.**

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Выполнение комбинаций ударов ногами.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 57. Комбинации ударов ногами.**

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Выполнение комбинаций ударов ногами.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 58. Подготовка к соревнованиям по ОФП.**

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Подготовка к соревнованиям по ОФП.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 59. Подготовка к соревнованиям по ОФП.**

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Подготовка к соревнованиям по ОФП.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 60. Выступление на соревнованиях по ОФП.**

##### **Практика**

Выступление на соревнованиях по ОФП.

#### **Тема 61. Выступление на соревнованиях по ОФП.**

##### **Теория**

Выступление на соревнованиях по ОФП.

##### **Практика**

Выступление на соревнованиях по ОФП.

#### **Тема 62. Подготовка к соревнованиям по Самбо.**

##### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Подготовка к соревнованиям по Самбо.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

#### **Тема 63. Подготовка к соревнованиям по Кобудо**

### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Подготовка к соревнованиям по Кобудо.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 64. Самозащита от нападения.**

#### **Теория**

Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты от нападения.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты от нападения.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 65. Самозащита от нападения.**

#### **Теория**

Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты от нападения.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты от нападения.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 66. Защита третьего лица.**

#### **Теория**

Проработка сценариев часто встречающихся случаев защиты третьего лица.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Проработка сценариев часто встречающихся случаев защиты третьего лица.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 67. Защита третьего лица.**

#### **Теория**

Проработка сценариев часто встречающихся случаев защиты третьего лица.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Проработка сценариев часто встречающихся случаев защиты третьего лица.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 68. Самозащита в заданных условиях.**

#### **Теория**

Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты в заданных условиях. В замкнутом пространстве, в автомобиле, от животного и т.д.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений.  
Игры (Приложение №1).  
Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты в заданных условиях.  
Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 69. Самозащита в заданных условиях.**

#### **Теория**

Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты в заданных условиях. В замкнутом пространстве, в автомобиле, от животного и т.д.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты в заданных условиях. Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 70. Психологические аспекты самообороны.**

#### **Теория**

Проработка психологических аспектов самообороны. Профилактика виктимности. Профилактика аффективных состояний.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение ранее изученных технических приемов.

### **Тема 71. Итоговый контроль.**

#### **Теория**

Промежуточная аттестация

#### **Практика**

Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности (Приложение №2.3).

### **Тема 72. Итоговое занятие.**

#### **Теория**

Подведение итогов учебного года.

#### **Практика**

Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).

Выполнение ранее изученных технических приемов.

**УТВЕРЖДЕН**  
 Приказом директора ГБУ ЦДЮТТ  
 Колпинского района Санкт-Петербурга  
 от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. №\_\_  
 \_\_\_\_\_ / Н.А. Светашова

**Календарно-тематический план на \_\_\_\_\_ учебный год**  
**«ОФП с элементами Самбо и Кобудо»**  
**Группа № \_\_\_\_, 2 год обучения, количество часов в год 144**

№ п/п	Дата проведения		Раздел, тема	Кол-во часов	Содержание	Уровень подготовки	Формы контроля	Оснащение
	план.	факт.						
1			Вводное занятие. Выполнение нормативов ОФП.	1/1	<b>Теория</b> Цели и задачи программы 2-го года обучения. Правила внутреннего распорядка. <b>Практика</b> Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке (Приложение №2.1).	Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b>								
2			Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо и Кобудо.	1/1	<b>Теория</b> Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо и Кобудо. Техника безопасности при падении. <b>Практика</b>	Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и

					Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	упражнения и приемы.		т.д.
3			Врачебный контроль и самоконтроль.	1/1	<b>Теория</b> Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям Самбо и Кобудо. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать технику безопасности и профилактику травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо и Кобудо. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
4			Правила здорового образа жизни.	1/1	<b>Теория</b> . Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Режим сна и отдыха. Ежедневная активность. Основные правила здорового образа жизни. Вредные и отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни. Гигиенические требования к	Знать понятия врачебный контроль и самоконтроль. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.



					<p>занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви</p> <p><b>Практика</b></p> <p>Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>			
5			Краткие сведения об основах тренировки.	1/1	<p><b>Теория</b></p> <p>Краткие сведения об основах тренировки. Ежедневный тренировочный режим. Полезные привычки. Правила тренировок.</p> <p><b>Практика</b></p> <p>Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	Знать о физической культуре и спорте в России. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
6			Самбо. Основы техники и элементы Самбо.	1/1	<p><b>Теория</b></p> <p>Самбо – национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители – В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Понятие о технике Самбо и Кобудо. Основные положения</p>	Знать краткие сведения об основах тренировки. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

					самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.			
7			Кобудо. Основы техники и элементы Кобудо.	1/1	<b>Теория</b> История развития мировых единоборств. История возникновения Кобудо. Основы техники и элементы Кобудо. Основные положения бойца: стойка, положение лёжа. Удары руками и ногами. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения бойца. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Кобудо. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП,	Знать о Самбо. Основы техники и элементы Самбо. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

					подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.			
8			Правила соревнований, их организация и проведение.	1/1	<p><b>Теория</b> Соревнования, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	Знать о Кобудо. Основы техники и элементы Кобудо. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
9			Оборудование и инвентарь.	1/1	<p><b>Теория</b> Изучение основного оборудования и спортивного инвентаря по Самбо и Кобудо. Правильная экипировка борца. Уход за амуницией. Правила хранения.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).</p>	Знать правила соревнований, о их организации и проведении. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

					Выполнение ранее изученных технических приемов.			
<b>Раздел 2. Психологическая подготовка.</b>								
10			Упражнения психологической подготовки.	1/1	<p><b>Теория</b> Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных психических качеств человека.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	Знать оборудование и инвентарь. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. с	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
11			Упражнения специальной психологической подготовки.	1/1	<p><b>Теория</b> Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	Знать упражнения психологической подготовки. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

**Раздел 3. Основы первой медицинской помощи.**

12		Ушибы, кровотечения.	раны,	1/1	<p><b>Теория</b> Изучение ушибов, ран, кровотечений и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	Знать упражнения специальной психологической подготовки. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
13		Ушибы, кровотечения.	раны,	1/1	<p><b>Теория</b> Изучение ушибов, ран, кровотечений и основных медицинских знаний для оказания первой помощи.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	Знать про ушибы, раны, кровотечения. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
14		Растяжения, переломы.	вывихи,	1/1	<p><b>Теория</b> Изучение растяжений, вывихов,</p>	Знать про ушибы, раны,	Опрос, практическое	Борцовский ковер

					переломов и основных медицинских знаний для оказания первой помощи. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	кровотечения. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	задание	(мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
15			Растяжения, вывихи, переломы.	1/1	<b>Теория</b> Изучение растяжений, вывихов, переломов и основных медицинских знаний для оказания первой помощи. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать про растяжения, вывихи, переломы. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
16			Потеря дыхания, пульса, сознания.	1/1	<b>Теория</b> Изучение случаев потери дыхания, пульса, сознания и основных медицинских знаний для оказания первой помощи. <b>Практика</b>	Знать про растяжения, вывихи, переломы. Знать правила внутреннего	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения,

					Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.		скакалки, мячи, жгут и т.д.
17			Потеря дыхания, пульса, сознания.	1/1	<b>Теория</b> Изучение случаев потери дыхания, пульса, сознания и основных медицинских знаний для оказания первой помощи. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать про потерю дыхания, пульса, сознания. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка.</b>								
18			Разминка в движении.	2	<b>Практика</b> Выполнение основных упражнений при разминке в движении. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).	Знать про потерю дыхания, пульса, сознания. Знать правила внутреннего распорядка и техники	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

					Выполнение ранее изученных технических приемов.	безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.		т.д.
19			Разминка в движении.	2	<b>Практика</b> Выполнение основных упражнений при разминке в движении. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать разминку в движении. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
20			Акробатика базовая.	2	<b>Практика</b> Выполнение основных упражнений при базовой акробатике. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать разминку в движении. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.



21		Акробатика базовая.	2	<p><b>Практика</b>  Выполнение основных упражнений при базовой акробатике.  Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).  Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	Знать акробатику базовую. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
22		Акробатика специальная.	2	<p><b>Практика</b>  Выполнение основных упражнений при специальной акробатике.  Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).  Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	Знать акробатику базовую. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
23		Акробатика специальная.	2	<p><b>Практика</b>  Выполнение основных упражнений при специальной акробатике.  Выполнение упражнений ОФП,</p>	Знать акробатику специальную. Знать правила внутреннего	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды,

					подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.		отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
24			Силовая разминка.	2	<b>Практика</b> Выполнение основных упражнений при силовой разминке. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать акробатику специальную. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
25			Силовая разминка.	2	<b>Практика</b> Выполнение основных упражнений при силовой разминке. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать силовую разминку. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

						упражнения и приемы.		
26			Гимнастика.	2	<b>Практика</b> Выполнение основных упражнений при гимнастике. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать силовую разминку. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
27			Гимнастика.	2	<b>Практика</b> Выполнение основных упражнений при гимнастике. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать гимнастику. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
28			Разминка с тренажерами.	2	<b>Практика</b> Выполнение основных упражнений с тренажерами. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и	Знать гимнастику. Знать правила внутреннего распорядка и	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды,

					борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.		отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
29			Разминка с тренажерами.	2	<b>Практика</b> Выполнение основных упражнений с тренажерами. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать разминку с тренажерами. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
30			Специальная круговая тренировка.	2	<b>Практика</b> Выполнение основных упражнений специальной круговой тренировки. Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать разминку с тренажерами. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

31			<b>Промежуточная аттестация.</b>	1/1	<p><b>Теория</b> Промежуточная аттестация</p> <p><b>Практика</b> Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности (Приложение №2.2).</p>	<p>Знать специальную круговую тренировку. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.</p>	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
<b>Раздел 5. Техническая подготовка</b>								
32			Прямые удары руками: повтор и защита.	2	<p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение прямых ударов руками.</p> <p>Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	<p>Знать специальную круговую тренировку. Уметь Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.</p>	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

33		Прямые удары руками: повтор и защита.	2	<b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение прямых ударов руками.  Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать прямые удары руками. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
34		Прямые удары ногами: повтор и защита.	2	<b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение прямых ударов ногами. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать прямые удары руками. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
35		Прямые удары ногами: повтор и защита.	2	<b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение прямых ударов ногами.	Знать прямые удары ногами. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки,

					Выполнение ранее изученных технических приемов.	Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.		мячи, жгут и т.д.
36			Задняя подножка: повтор и защита.	2	<b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение броска задняя подножка. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать прямые удары ногами. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
37			Задняя подножка: повтор и защита.	2	<b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение броска задняя подножка. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать заднюю подножку. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
38			Передняя подножка: повтор и защита.	2	<b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП,	Знать заднюю подножку. Знать	Практическое задание	Борцовский ковер

					подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение броска передняя подножка. Выполнение ранее изученных технических приемов.	правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.		(мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
39			Передняя подножка: повтор и защита.	2	<b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение броска передняя подножка. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать переднюю подножку. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
40			Пяточка: повтор и защита.	2	<b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение броска Пяточка. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать переднюю подножку. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.



						необходимые упражнения и приемы.		
41			Пяточка: повтор и защита.	2	<b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение броска Пяточка. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать Пяточку. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
42			Проход в ноги: повтор и защита.	2	<b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение прохода в ноги. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать Пяточку. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
43			Проход в ноги: повтор и защита.	2	<b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение прохода в ноги.	Знать проход в ноги. Знать правила внутреннего распорядка и техники	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения,

					Выполнение ранее изученных технических приемов.	безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.		скакалки, мячи, жгут и т.д.
44			Удержание с боку: повтор.	2	<b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение удержания с боку. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать проход в ноги. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
45			Удержание с боку: повтор.	2	<b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение удержания с боку. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать удержание с боку. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

46			Выход из удержания: повтор.	2	<b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение выходов из удержания. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать удержание с боку. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
47			Выход из удержания: повтор.	2	<b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение выходов из удержания. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать выход из удержания. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
48			Рычаг локтя.	1/1	<b>Теория</b> Изучение рычага локтя. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1).	Знать выход из удержания. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки,

					Выполнение рычага локтя. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.		мячи, жгут и т.д.
49			Рычаг локтя.	1/1	<b>Теория</b> Изучение рычага локтя. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение рычага локтя. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать рычаг локтя. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
50			Рычаг локтя.	1/1	<b>Теория</b> Изучение рычага локтя. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение рычага локтя я. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать рычаг локтя. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
51			Ущемление ахиллова сухожилия.	1/1	<b>Теория</b> Изучение ущемления ахиллова	Знать рычаг локтя. Знать	Опрос, практическое	Борцовский ковер

					сухожилия. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ущемления ахиллова сухожилия. Выполнение ранее изученных технических приемов.	правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	задание	(мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
52			Ущемление ахиллова сухожилия.	1/1	<b>Теория</b> Изучение ущемления ахиллова сухожилия. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ущемления ахиллова сухожилия. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать ущемление ахиллова сухожилия. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
53			Ущемление ахиллова сухожилия.	1/1	<b>Теория</b> Изучение ущемления ахиллова сухожилия. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры	Знать ущемление ахиллова сухожилия. Знать правила внутреннего распорядка и	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки,

					(Приложение №1). Выполнение ущемления ахиллова сухожилия. Выполнение ранее изученных технических приемов.	техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.		мячи, жгут и т.д.
<b>Раздел 6. Тактическая подготовка</b>								
54			Комбинации ударов руками.	2	<b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение комбинаций ударов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать ущемление ахиллова сухожилия. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
55			Комбинации ударов руками.	2	<b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение комбинаций ударов руками. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать комбинации ударов руками. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

						выполнять необходимые упражнения и приемы.		
56			Комбинации ударов ногами.	2	<b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение комбинаций ударов ногами. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать комбинации ударов руками. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
57			Комбинации ударов ногами.	2	<b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение комбинаций ударов ногами. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Знать комбинации ударов ногами. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

58		Подготовка к соревнованиям по ОФП.	2	<b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Подготовка к соревнованиям по ОФП. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Быть готовым к соревнованиям по ОФП. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
59		Подготовка к соревнованиям по ОФП.	2	<b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Подготовка к соревнованиям по ОФП. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Быть готовым к соревнованиям по ОФП. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
60		Выступление на соревнованиях по ОФП.	2	<b>Практика</b> Выступление на соревнованиях по ОФП.	Быть готовым к соревнованиям по ОФП. Знать правила внутреннего	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды,



						распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.		отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
61			Выступление на соревнованиях по ОФП.	2	<b>Практика</b> Выступление на соревнованиях по ОФП.	Быть готовым к соревнованиям по ОФП. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
62			Подготовка к соревнованиям по Самбо.	2	<b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Подготовка к соревнованиям по Самбо. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Быть готовым к соревнованиям по Самбо. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

						необходимые упражнения и приемы.		
63			Подготовка к соревнованиям по Кобудо.	2	<b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Подготовка к соревнованиям по Кобудо. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Быть готовым к соревнованиям по Кобудо. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
64			Самозащита от нападения.	1/1	<b>Теория</b> Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты от нападения. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты от нападения. Выполнение ранее изученных технических приемов.	Быть готовым к соревнованиям по ОФП. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

65			Самозащита от нападения.	1/1	<p><b>Теория</b> Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты от нападения.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты от нападения. Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	<p>Знать о самозащите от нападения. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.</p>	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
66			Защита третьего лица.	1/1	<p><b>Теория</b> Проработка сценариев часто встречающихся случаев защиты третьего лица.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Проработка сценариев часто встречающихся случаев защиты третьего лица. Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	<p>Знать о самозащите от нападения. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.</p>	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
67			Защита третьего лица.	1/1	<p><b>Теория</b> Проработка сценариев часто встречающихся случаев защиты</p>	<p>Знать о защите третьего лица. Знать правила</p>	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие

					<p>третьего лица.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Проработка сценариев часто встречающихся случаев защиты третьего лица. Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	<p>внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.</p>		<p>маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.</p>
68			Самозащита в заданных условиях.	1/1	<p><b>Теория</b> Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты в заданных условиях. В замкнутом пространстве, в автомобиле, от животного и т.д.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты в заданных условиях. Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	<p>Знать о защите третьего лица. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.</p>	Опрос, практическое задание	<p>Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.</p>
69			Самозащита в заданных условиях.	1/1	<p><b>Теория</b> Проработка сценариев часто</p>	<p>Знать о самозащите в</p>	Опрос, практическое	<p>Борцовский ковер</p>

					<p>встречающихся случаев самозащиты в заданных условиях. В замкнутом пространстве, в автомобиле, от животного и т.д.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Проработка сценариев часто встречающихся случаев самозащиты в заданных условиях. Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	<p>заданных условиях. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.</p>	<p>задание</p>	<p>(мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.</p>
70			<p>Психологические аспекты самообороны.</p>	<p>1/1</p> <p><b>Теория</b> Проработка психологических аспектов самообороны. Профилактика виктимности. Профилактика аффективных состояний. <b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	<p>Знать о самозащите в заданных условиях. Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.</p>	<p>Опрос, практическое задание</p>	<p>Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.</p>	

71			<b>Итоговый контроль.</b>	1/1	<p><b>Теория</b> Промежуточная аттестация</p> <p><b>Практика</b> Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности (Приложение №2.3).</p>	<p>Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.</p>	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.
72			<b>Итоговое занятие.</b>	1/1	<p><b>Теория</b> Подведение итогов учебного года.</p> <p><b>Практика</b> Выполнение упражнений ОФП, подготовительных рукопашных и борцовских упражнений. Игры (Приложение №1). Выполнение ранее изученных технических приемов.</p>	<p>Знать правила внутреннего распорядка и техники безопасности. Уметь выполнять необходимые упражнения и приемы.</p>	Опрос, практическое задание	Борцовский ковер (мягкие маты). Снаряды, отягощения, скакалки, мячи, жгут и т.д.

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

*Входная диагностика* – проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся при поступлении в объединение. Форма проведения: выполнение нормативов по общей физической подготовке (Приложение № 1.1, №2.1).

*Текущий контроль* (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала. Формы проведения: беседа, практическая работа.

*Промежуточная аттестация* – проводится в середине учебного года и в конце 1 учебного года по изученным темам, для выявления уровня освоения содержания программы и своевременной коррекции учебно-воспитательного процесса. Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке (Приложение №1.2, №1.3, №2.2).

*Итоговый контроль* – проводится в конце второго года обучения и позволяет оценить уровень результативности освоения программы за весь период обучения. Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке (Приложение № 2.3).

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

#### Педагогические методики и технологии

При реализации программы используются современные педагогические технологии, обеспечивающие личностное развитие ребенка:

- 1) *Разноуровневое обучение* предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности.
- 2) *Личностно-ориентированное обучение* (предоставление возможности задавать вопросы, обмениваться мнениями, дополнять и анализировать работу товарищей) дает возможность создания комфортных, бесконфликтных условий, которые способствуют личностному проявлению обучающихся.
- 3) *Технология перспективно-опережающего обучения* способствуют развитию логического мышления; памяти.
- 4) *Технология коллективного взаимообучения* повышает ответственность обучающихся не только за свои успехи, но и за результаты коллектива, формирует адекватную самооценку личности, своих возможностей и способностей.

Использование данных технологий способствует повышению качества обучения, более эффективному использованию учебного времени.

#### Дидактические средства

##### 1-й год обучения

1.	Инструкции	Техника безопасности в зале
		Техника безопасности при работе с оборудованием
2.	Презентации	Физическая культура
		Борьба «Самбо и Кобудо»
		Правила здорового образа жизни
		Правила гигиены
3.	Видеоуроки	Правильное выполнение кувырков
		Правильное выполнение страховок
		Правильное выполнение прыжков
5.	Схемы	Выполнения кувырков
		Выполнения перекатов

2-й год обучения

1.	Инструкции	Техника безопасности в зале
		Техника безопасности при работе с оборудованием
2.	Презентации	Развитие физической культуры
		Развитие борьбы «Самбо и Кобудо»
		Правила здорового образа жизни
		Правила гигиены
		Правила поведения на улице
3.	Видеоуроки	Правильное выполнение кувырков
		Правильное выполнение страховок
		Правильное выполнение прыжков
		Правильное выполнение перекатов
5.	Схемы	Выполнения прыжков
		Выполнения страховок



## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### *Список литературы для педагога:*

1. Борьба самбо. Техника и методика обучения: учеб. пособие / К. М. Ваисов, Д. В. Кудрявцев. – Омск: Изд-во ОмГТУ., 2010. – 82 с.
2. Левицкий А.Г., Никитин С.Н., Апойко Р.Н. Самозащита: оборона от нападения. Учебно-методическое пособие / под ред. С.Н. Никитина. – СПб.:СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009. – 82 с.
3. Полубинский В. Н., Сенько В. П. Борьба самбо. – 2-е изд., испр. и доп. – Мн.: Беларусь, 2010. – 94 с.
4. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
5. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
6. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
7. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
8. Харлампиев А.А. Система самбо/А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2010.– 528 с.
9. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
10. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 112 с.
11. Ларин А. Кобудо: Искусство работы с традиционным японским холодным оружием. – М., 2000.
12. Линдер И. Кобудо Уроки мастера. – М.,: Рипол Классик, 2005.
13. Хаберзетцер Р. Ко-будо. Оружие Окинавы, - М. : Модус, 1998.

### *Список литературы для обучающихся и их родителей:*

1. Белов А. К./ Кулачное дело на Великой Руси. – М.: Ладога, 2010. – 100 с.
2. Гаткин Е. Я. /Самбо для начинающих. – М.:Астрель, 2009. – 224 с.
3. Лукашев М. Н./Рукопашный бой в России в первой половине XX века. – М.: Будо Спорт, 2013 – 101 с.

### *Интернет-ресурсы:*

1. <http://sambo.ru/> – Всероссийская Федерация САМБО
2. <http://www.rsbi.ru/> – Российский Союз Боевых Искусств
3. <http://sambo-fias.org/> – Международная Федерация САМБО
4. <http://eurosambo.com/> – Европейская Федерация САМБО
5. <http://www.youtube.com/channel/UC9MLtuYqLllmPiVo6DQvEIg> – страница о САМБО - SamboTV
6. <http://www.youtube.com/user/SAMBOFIAS> – страница о САМБО - SAMBOFIAS
7. <http://www.youtube.com/user/sambo78spb> – страница о САМБО - sambo78spb
8. <http://kobu-do.ru/> - Всероссийская Федерация Кобудо
9. <https://www.kobudo-spb.ru/> - Федерация Кобудо Санкт-Петербурга

**Объединение  
«ОФП с элементами Самбо и Кобудо»**

**Упражнения ОФП, подготовительные рукопашные и борцовские упражнения. Игры.**

**1. Упражнения Общей Физической Подготовки.**

**1.1 Разминка в движении**

Шаг на месте. Шаг строем. Ходьба на внутреннем и наружном крае стопы. Поворот кругом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. Скользящий бег. Бег. Бег с ускорением. Бег на месте с ускорением. Челночный бег. Бег прямыми ногами вперед. Бег прямыми ногами назад. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Олений Бег. Приставной Шаг. Бег спиной. Забегания. Скрестный Шаг. Наклоны вперед. Наклоны в сторону. Наклоны назад. Шаг с вращением корпуса. Бег вокруг себя. Шаг с провалом. Махи ногами. Колени до локтей. Прыжки с разворотом таза. Выпрыгивания вверх. Выпрыгивания вверх с серией ударов. Бег полуприседом. Шаг в приседе. Стопа-Колено. Бег на коленях. Обезьянка. Паучек. Выпады. Ползком на животе. Ползком на спине. Криветка. Гусеница. Ползком на тазе. Крокодил. Насос. Тюлень. Медвежий бег. Богомол. Тачка. Тачка с выпрыгиванием. Выпад с касанием пятки. Прыжки на корточках с разворотом и ударами. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге.

**1.2. Акробатика базовая**

Перевороты. Перекаты. Колбаска. Кувырок с лопаток. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок в сторону. Кувырок с разбега. Падение вперед. Падение назад. Падение в сторону. Падение на таз. Падение на колени. Прыжок в низ. Колесо. Рондад. Прыжок через препятствие. Тунель. Перекаты по спине в положении группировки.

**1.3. Акробатика специальная**

Кувырок сверху. Кувырок в длину. Кувырок вперед через препятствие. Падение назад через препятствие. Падение с высоты. Падение с выбросом ног. Падение на голову. Промокашка. Мост с лопаток. Мост с головы. Мост с рук. Сальто вперед. Колесо с одной рукой. Рандат с одной рукой. Сальто назад. Арабское Сальто. Страховка вперед. Страховка назад. Страховка с разбега. Страховка с колена. Страховка за руку противника. Страховка через противника. Страховка с броска вперед. Страховка при броске через себя. Страховки партнера. Защита от падения партнера сверху. Падение назад с поворотом грудью к коврику. Из положения лежа – махом ногами выйти в положение сидя. Кувырки вперед и назад с мячом в руках, то же, но мяч зажат ногами. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Кувырки назад с выходом в стойку на руках. Фляг.

**1.4. Силовая разминка**

Выпрыгивания на носках. Выпрыгивания на носках с весом. Выпрыгивания из полу приседа. Выпрыгивания из приседа. Лягушка. Выпрыгивания в длину. Бёрпи. Бёрпи с отжиманиями. Выпрыгивания на препятствие. Прыжки через препятствие. Смена ног в прыжках на лавке. Стойка на носках. Стойка на носках с весом. Прыжки в высоту. Приседания с узкой постановкой ног. Приседания. Приседания в круге. Приседания с широкой постановкой ног. Приседания глубокие. Приседания со стопой наполовину вперед. Полуприседы. Стульчик. Стульчик с опорой. Пистолетик. Выпады. Пресс. Полу пресс. Пресс боком. Пресс скручиванием. Пресс отрыв поясицы. Пресс с касаниями. Пресс молот. Пресс

ноги на лавку. Галера. Подъем ног. Подъем колен. Складка. Ножницы. Велосипед. Пресс ударами ног. Пресс лопатки. Диванчик. Диванчик ножницы. Лодка. Лодка с без ног. Лодка только ноги. Корзинка. Лодка планка. Отжимания. отжимания широкой постановкой рук. Кузнечик. Прыжки боком в упоре лежа. Отжимания с колен. Замедленные отжимания. Ускоренные отжимания. Отжимания с широкой постановкой ног. Отжимания с высоты. Звездочка. Отжимания на одной руке. Отжимания перекаты. Отжимания кругом. Отжимания поочередные. Отжимания с отскоком. Отжимания с хлопками. Отжимания на кулаках. Отжимания на пальцах. Отжимания на внешней стороне кисти. Ударные отжимания. Планка на кулаках. Планка на пальцах. Планка на локтях. Планка на одной руке. Планка на одной ноге. Пленка на одной руке и одной ноге. Подтягивания. Подтягивания уголком. Подтягивания с нижней перекладины. Подтягивания на одной руке. Подтягивания узким хватом. Подтягивания широким хватом. Подтягивания разнохватом. Замедленные подтягивания. Читерные подтягивания. Уголок.

### **1.5. Гимнастика**

Наклоны вперед. Наклоны в сторону. Вращение верхним сектором позвоночника. Вращение Средним и верхним сектором позвоночника. Башня танка. Касание облаков. Вращение плеч. Вращение рук. Вращение в локтевых суставах. Вращение кистью. Разминка кисти. волна. Наклоны шеи. Блюдце. Вращение шейного отдела. Вис вперед. Вращение Тазом. Вращение бедром. Вращение коленями без опоры. Вращение колен с опорой. Вращение стопы без опоры. Вращение стопы с опорой. Широкий сед. Широкий сед на сторону. Тяга в выпаде. Шпагат. продольный. Шпагат поперечный. Бабочка вверх. Бабочка вниз. Кошка. Собака. Вращение стопой сидя. Стопа к носу. ко лбу. За голову. Повороты сидя. Наклоны сидя. разминка шей с опорой головы в ковер. Накаты с руками. Накаты с колен. Накаты без рук. перескоки вперед назад. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Растяжка колен. Растяжка бедра. Цепь. Треугольник. Кораблик. Лежа на животе ноги достают ладони. Разминка носа. ушей. щек. лба. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в и. п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки.

### **1.6. Разминка с тренажерами**

Жгуты присед. Жгуты отжимания. Жгуты пресс. Жгуты подтягивания. Жгуты на ноги. Отягощения подтягивания. Прыжки на скакалке. Двойные прыжки на скакалке. Прыжки на скакалке ногами вперед. Бег на скакалке. Скакалка с разворотом таза. Скакалка петли. Мячик на резинке. Канат. Упражнения с гантелями. Упражнения с блинами. Упражнения с грифом. Упражнения со штангой. Упражнения на скамье. Езда на велосипеде. Бег на беговой дорожке. Спина на тренажере с наклонном. Пресс на скамье. Упражнения с отягощениями на скамьях для жима. Присед на тренажере. Упражнения на брусьях. Упражнения с мячом. Упражнения на грушах. Упражнения с манекеном. Упражнение тяга к груди на тренажере. Упражнение тяга к животу на тренажере. упражнения с экспандерами. Рыцарь. Упражнения на лапах. Упражнения на макиварах. Упражнения на ракетках. В положении лежа на спине – поднимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. Броски манекена. Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Жим штанги, гири в положении лежа. Упор грудью в набивной мяч – перемещение ног по кругу. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны

с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад. Прыжки через скамейку в упоре лежа.

### **1.7. Специальная круговая тренировка**

Набивка кулаков. Набивка ладоней. Набивка локтей. Набивка ног. Набивка корпуса. Набивка груш. Набивка манекена. Переход с локтей на кулаки. Ходьба по прессу. Выпрыгивания. Подтягивания на турнике. Отжимания. Пресс. Приседания. Лодка. Напрыгивания на лавку и другие упражнения. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед.

## **2. Подготовительные рукопашные и борцовские упражнения**

Имитации ударов и бросков. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Упражнения для выведения из равновесия. Учиками. 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), от захватов ног. Выведение из равновесия толчком захватом руки. Выведение из равновесия рывком захватом рук с падением. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону. Встречные махи руками и ногами. Для совершенствования подсечек: удары подошвой по неподвижному мячу, то же по падающему, по отскакивающему от ковра, по катящемуся (выполняется в парах или в круге). Специально-подготовительные упражнения с поясом. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др. Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа. Упражнения для удержаний. Упор грудью в набивной мяч – перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа. Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя. Выведение из равновесия рывком, раскручивая противника вокруг себя. Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться. Прыжок с высоты с приземлением на колени (предварительно коснувшись стопами); переворот с гимнастического и борцовского моста в упор на колени; прыжок назад с приземлением на одно колено (типа передней подножки с колена); передвижение (ходьба) на коленях; то же с захватом голени сзади (за стопы). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и. п. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей – захват руки и ноги). Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Упражнения для подсечки. Можно выполнять в парах или в круге, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра».

Упражнения для зацепов. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, ножку стола или стула; то же, обвив. Упражнения для бросков через голову. С партнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с захватом за руки, шею, отвороты куртки). Упражнения для бросков через спину. Захватом столба поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Упражнения для бросков прогибом. Падение назад с поворотом грудью к коврику. Бросок мяча через себя в падении назад (то же с попаданием в цель). Бросок манекена. Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники. Для зацепа стопой: перебрасывание мяча, остановка катящегося мяча, подбрасывание подъемом стопы падающего мяча. Для подхвата (отхвата, зацепа голенью): удар пяткой по лежащему мячу, удар голенью по падающему мячу. Специально-подготовительные упражнения с поясом. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др. Имитация зацепа без партнера (то же с партнером). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя. Захватом руки ногами. захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колени. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Переворот через спину. Ванька-Встанька. Казачек. Кувырки назад в парах. Журавль. Чехарда. Присед в парах спиной.

### **3. Игры**

Стражник. Регби. Регби на коленях. Футбол. Вышибалы. Рыцари. Дерево. Солнышко. Волк и Утки. Хвост дракона. Казаки. Вышибалы с кувырками. Пятнашки. Лава. Великаны и карлики. Морские фигуры. Бояре. Волшебный ручеек. Магический ручеек. Гладиаторы. Битвы на поясах. Битвы на поролоновых мечах. Львы на охоте. Эстафеты.

**Входная диагностика обучающихся объединения  
«ОФП с элементами Самбо и Кобудо»**

**Форма проведения:** сдача нормативов по общей физической подготовке.

**Критерии оценки:**

- выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;
- выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;
- за невыполнение норматива – 0 баллов.

*Максимальное количество баллов – 15.*

Возраст	Общая физическая подготовка									
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
7	5	4	11	10	5	4	10	9	5	6
8	5	4	11	10	5	4	10	9	5	6
9	6	5	12	11	6	5	11	10	6	7
10	6	5	12	11	6	5	11	10	6	7
11	7	6	13	12	7	6	12	11	7	8
12	7	6	13	12	7	6	12	11	7	8

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ОБЪЕДИНЕНИЕ: «ОФП с элементами Самбо и Кобудо»  
1 год обучения 1 полугодие**

**Форма проведения:** сдача нормативов по общей физической подготовке.

**Критерии оценки:**

- выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;
- выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;
- за невыполнение норматива – 0 баллов.

*Максимальное количество баллов – 15.*

Возраст	Общая физическая подготовка									
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
7	7	6	13	12	7	6	12	11	7	8
8	7	6	13	12	7	6	12	11	7	8
9	8	7	14	13	8	7	13	12	8	9
10	8	7	14	13	8	7	13	12	8	9
11	9	8	15	14	9	8	14	13	9	10
12	9	8	15	15	9	8	14	13	9	10

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ОБЪЕДИНЕНИЕ: «ОФП с элементами Самбо и Кобудо»  
за 1 год обучения**

**Форма проведения:** сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

**Задание 1:** сдача нормативов по общей физической подготовке.

**Критерии оценки:**

- выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;
- выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;
- за невыполнение норматива – 0 баллов.

*Максимальное количество баллов – 15.*

Возраст	Общая физическая подготовка									
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
7	6	5	12	11	6	5	11	10	6	7
8	6	5	12	11	6	5	11	10	6	7
9	7	6	13	12	7	6	12	11	7	8
10	7	6	13	13	7	6	12	11	7	8
11	8	7	14	13	8	7	13	12	8	9
12	8	7	14	14	8	7	13	12	8	9

**Задание 2:** сдача нормативов по специальной физической подготовке.

*За невыполнение задания начисляется 0 баллов.*

*Максимальное количество баллов – 10 баллов.*

Техническая подготовка		
Упражнение	Критерии оценки	Баллы
Удержание сбоку	Обучающийся удержал противника в течение 20 сек.	5
Удержание сверху	Обучающийся удержал противника в течение 20 сек.	5

**Задание 3:** тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

*За невыполнение задания начисляется 0 баллов.*

*Максимальное количество баллов – 10 баллов.*

Технико-тактическая подготовка		
Упражнение	Критерии оценки	Баллы
Выход из удержаний сбоку	Обучающийся вышел из удержаний за 20 сек.	5
Выход из удержаний сверху	Обучающийся вышел из удержаний за 20 сек.	5



**Входная диагностика обучающихся объединения  
«ОФП с элементами Самбо и Кобудо»  
2 -год обучения 1 полугодие**

**Форма проведения:** сдача нормативов по общей физической подготовке.

**Критерии оценки:**

- выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;
- выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;
- за невыполнение норматива – 0 баллов.

*Максимальное количество баллов – 15.*

Возраст	Общая физическая подготовка									
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
7	5	4	11	10	5	4	10	9	5	6
8	5	4	11	10	5	4	10	9	5	6
9	6	5	12	11	6	5	11	10	6	7
10	6	5	12	11	6	5	11	10	6	7
11	7	6	13	12	7	6	12	11	7	8
12	7	6	13	12	7	6	12	11	7	8

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ОБЪЕДИНЕНИЕ: «ОФП с элементами Самбо и Кобудо»  
2 год обучения 1 полугодие**

**Форма проведения:** сдача нормативов по общей физической подготовке.

Критерии оценки:

- выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;
- выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;
- за невыполнение норматива – 0 баллов.

*Максимальное количество баллов – 15.*

Возраст	Общая физическая подготовка									
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
7	8	7	14	13	8	7	13	12	8	9
8	8	7	14	13	8	7	13	12	8	9
9	9	8	15	14	9	8	14	13	9	10
10	9	8	15	14	9	8	14	13	9	10
11	10	9	16	15	10	9	15	14	10	11
12	10	9	16	16	10	9	15	14	10	11

**ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ОБЪЕДИНЕНИЕ: «ОФП с элементами Самбо и Кобудо»**

**Форма проведения:** сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

**Задание 1:** сдача нормативов по общей физической подготовке.

Критерии оценки:

- выполнение норматива более 80 % – 3 баллов;
- выполнение норматива на 50 % - 80 % – 2 балла;
- выполнение норматива менее 50 % – 0 баллов;
- за невыполнение норматива – 0 баллов.

*Максимальное количество баллов – 15.*

Возраст	Общая физическая подготовка									
	Подтягивание на низкой перекладине		Подъем корпуса из положения лежа		Сгибание/разгибание рук в упоре лежа		Приседание на двух ногах		Прыжки на скакалке за 30 секунд	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
7	9	8	15	14	9	8	12	13	9	10
8	9	8	15	14	9	8	12	13	9	10
9	10	9	16	15	10	9	15	14	10	11
10	10	9	16	15	10	9	15	14	10	11
11	11	10	17	16	11	10	16	15	11	12
12	11	10	17	17	11	10	16	15	11	12

**Задание 2:** сдача нормативов по специальной физической подготовке.

*Максимальное количество баллов – 10 баллов.*

*За невыполнение задания начисляется 0 баллов.*

Техническая подготовка		
Упражнение	Критерии оценки	Баллы
Удержание сбоку	Обучающийся удержал противника в течение 10 сек.	5
Удержание сверху	Обучающийся удержал противника в течение 10 сек.	5

**Задание 3:** тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

*Максимальное количество баллов – 10 баллов.*

*За невыполнение задания начисляется 0 баллов.*

Технико-тактическая подготовка		
Упражнение	Критерии оценки	Баллы
Выход из удержаний сбоку	Обучающийся вышел из удержаний за 10 сек.	5
Выход из удержаний сверху	Обучающийся вышел из удержаний за 10 сек.	5