

Управление образования администрации городского округа город Выкса  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр «ТЕМП»»

Составлено:  
методический совет  
протокол от 26.08.2021 № 1

Принято:  
педагогический совет  
протокол от 26.08.2021 № 1

Утверждаю:  
директор МБУ ДО «ДЮЦ «ТЕМП»»  
*Наумова Т.Н.* Наумова Т.Н.  
приказ № 77 от 30.08.2021



**Адаптированная программа индивидуальных занятий  
объединение «Самбо»  
на 2021-2022 уч.гг.**

Составил:  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
Садковский Евгений Алексеевич

г.о.г. Выкса  
2021 г.

## Пояснительная записка

Борьба САМБО является в нашем городе спортом №1, поэтому стремление заниматься этим видом спорта возникает у большого количества детей с самого раннего возраста.

Основная задача, стоящая перед государством и обществом в целом в отношении детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами - создание надлежащих условий и оказание помощи в их социальной реабилитации и адаптации, подготовке к полноценной жизни в обществе. У большинства детей с ограниченными возможностями здоровья существуют проблемы общения со сверстниками, преодоления чувства неуверенности, страха перед обществом и т.п.. Эти проблемы являются наиболее острыми и актуальными и, безусловно, помощь детям с ОВЗ связана целым комплексом действий. Соединить и эффективно реализовать два глобальных направления помощи детям-инвалидам – реабилитацию и социальную адаптацию (инклюзивное образование) – одна из основных задач. В связи с этим приобретает особую важность и необходимость значительное повышение роли системы дополнительного образования в развитии, воспитании и обучении детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами. Проектируя программу для детей с ОВЗ, планируется оказывать помощь не только в сфере физической реабилитации с использованием элементов и технических действий борьбы самбо и специализированного оборудования, но и в сфере социальной реабилитации детей с диагнозом Синдром Дауна, а именно, осознание необходимости своего личного участия в жизни общества, тем самым способствовать решению существенной социальной проблемы. Адаптированная образовательная программа «САМБО» разработана для обучающихся с Синдромом Дауна 11 – 15 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения и предусмотрена для обучающихся, как с вышеуказанным диагнозом так и рядом других ограничений по здоровью.

Программа подготовлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР», утвержденной федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, под редакцией С. Е. Табакова, С. В. Подливаева, А. В. Конакова – М.; Советский спорт, 2005 год. Программа написана с учетом рекомендаций Министерства образования и науки Российской Федерации к программам дополнительного образования: «Письмо от 11 декабря 2006 г. N 06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей». Правовые вопросы организации обучения по данной программе регламентируются федеральными законами и нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 4.12. 2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 10.07.1992 N 3266-1 «Об образовании», «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (Приказ Минобрнауки России от 26 июня 2012 г. N 504), федеральной

целевой программой «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» (Постановление от 11 января 2006 г. N 7) и осуществляются в соответствии с решением коллегии Госкомспорта России «О состоянии и мерах по развитию самбо в РФ» №3/3 от 23.04.2003 года, на которой, учитывая социальную значимость в формировании личности гражданина и патриота, самбо было признано национальным и приоритетным видом спорта в России.

— Конвенция ООН о правах ребенка;

-Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№2783-ФЗ от 29.12.2012г.);

-Концепция развития дополнительного образования детей(утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»(Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 08.09.2015г. № 613н);

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций»(вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

Образовательная программа является **авторской**, по направленности – **физкультурно–оздоровительной**, по уровню освоения – **ознакомительной**, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – **комплексной**. **Новизна** программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо детей с ОВЗ. **Актуальность, необходимость** данной программы заключается в том, что она способствует адаптации таких детей, создает условия для их полноценной жизни, помогает заполнять свободное время детей интересным и полезным содержанием. Реализация программы способствует расширению общего кругозора, сферы общения, становлению личности детей с ОВЗ, компенсаторному развитию их способностей, повышению физической активности.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

На каждый раздел программы отводится определенное количество часов. Программа рассчитана на 36 недель, занятия проводятся с сентября по май, продолжительность одного занятия не превышает 2 часов:

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: индивидуальные занятия, групповые занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Занятия подразделяются на типы: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные. Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание от предусмотренных результатов. Проектирование обучения по индивидуальной программе проводится в начале учебного года.

#### **Методическое обеспечение программы**

- Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.
- Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые

тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

- Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия.
- При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.
- При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.
- При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.
- Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу.

- **Распределение времени по частям занятия**

- **в зависимости от его типа (мин)**

Часть занятия	Тип занятия			
	учебное	учебно-тренировочное	тренировочное	контрольное
Вводно-подготовительная	30-40	25-30	20-25	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50-70	55-80	65-90	80-110
Заключительная	10	10	5	10
Итого	90-120	90-120	90-120	90-120

- Вводно-подготовительная часть – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. Разминка состоит из двух частей – «разогревание» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность.

- Основная часть характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена.
- Заключительная часть обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию.

**Ф.И. учащегося:** Алёшин Захар

**Педагог:** Мурысёв А.А..

**Цель:** Создание педагогических условий для развития личности учащегося с инвалидностью, посредством приобщения к занятиям борьбой самбо.

**Задачи:**

- \*создавать условия для улучшения состояния здоровья и закаливания;
- \*корректировать недостатки физического развития;
- \* корректировать сопутствующие заболевания и вторичные отклонения, обусловленных основным дефектом, с помощью упражнений из арсенала самбо;
- \*формировать устойчивый интерес , мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- \* создавать необходимые условия для овладения навыками безопасного падения на различных покрытиях;
- \* развивать координационные способности учащегося с нарушением интеллекта
- \*обучать основам техники самбо;
- \*развивать физические качества(силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость).
- \*воспитывать морально-волевые качества;
- \*воспитывать навыки общения с педагогом и учащимися объединения;
- \*формировать интерес к творческому осмыслению технических действий борьбы самбо, способствующий повышению самооценки учащегося.

**Описание:**

Представленная программа индивидуального обучения ориентирована на создание педагогических условий для развития личности учащегося с инвалидностью, выявление и изучение путей эффективного вхождения в учебно-тренировочный процесс с учётом закономерностей развития его личности и физических возможностей.

Для образовательной деятельности выбраны все этапы начальной подготовки (Программа «Самбо» под редакцией С.Е. Табакова, С.В. Елисеева, А.В. Конакова, 2008)

Возможна корректировка учебно-тематического плана по сложности усвоения (совершенствование технических действий в условиях многократных повторений).

Занятия проводятся с одним учащимся 2 раза в неделю по 2 часа . За учебный год – 144 часа.

### Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия:

- зал для борьбы;
- «шведские стенки» и навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины);
- для развития силовых способностей учащегося: тренажеры, штанги, гири, гантели;
- стадион;
- наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению основных элементов техники тактики борьбы самбо;
- видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований, анализа проведения конкретной схватки и определенного приема).

### Ожидаемые результаты:

1. Коррекция координационных способностей: ориентировка в пространстве; сохранение равновесия; быстрота реагирования на изменяющиеся условия; ритмичность движений; точность мелкой моторики
  2. . Коррекция сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений: плоскостопие, нарушение осанки, речевого дыхания.
- Программа индивидуального обучения позволит ребенку с ОВЗ раскрыть свои способности, посредством приобщения к занятиям самбо.

### Содержание программы.

#### Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	<b>Физическая культура и спорт</b>	Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции	2

		человека. Последствия недостаточной двигательной активности. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.	
2	<b>Краткий обзор развития самбо</b>	Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.	2
3	<b>Краткие сведения о строении и функциях организма</b>	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты. Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.	2
4	<b>Общие понятия о гигиене</b>	Гигиена физической культуры и спорта. Предмет, цели, история развития. Требования к питанию на фоне физической активности. Понятие о нутриентах и рациональном питании. Удовлетворение потребностей организма в энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом. Режим питания и режим тренировок. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.	1
5	<b>Краткие сведения о физиологических основах тренировки</b>	Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания. Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование.	2

6	<b>Морально-волевая подготовка</b>	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.	1
7	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.	2
8	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в самбо. Основы биомеханики построения и проведения приемов самбо. Равновесие, угол устойчивости, использование веса тела, силы инерции, сопротивления противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направление, использование усилий противника.	3
9	<b>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</b>	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах. Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе.	2
10	<b>Правила соревнований</b>	Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях. Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.	1

11	<b>Места занятий. Оборудование и инвентарь</b>	Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней. Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты. Обкладные маты. Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы.	1
		Всего часов	19

### Общая физическая подготовка

- **Строевые упражнения**
- **Строевые приемы.** Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.
- **Повороты на месте:** направо, налево, кругом, пол-оборота.
- **Понятия:** «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».
- **Построение** в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).
- **Перестроения:** из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.
- **Передвижения.** Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.
- **Размыкание и смыкание:** приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.
- **Рапорт дежурного.**
- **Разминка самбиста.** Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.
- **Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения**
- **Ходьба.** Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная
- **Бег.** На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.
- **Прыжки.** В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.
- **Переползания.** Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.
- **Упражнения без предметов.** Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых,

голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

- **Упражнения с предметами.** Скалками, гирями, гантелями, мячами.
- **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.
- **Спортивные игры.** Футбол, хоккей.
- **Подвижные игры и эстафеты.** С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.  
**Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков**
- Бег, ходьба, прыжки.
- Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.
- Подвижные игры.
- **Простейшие акробатические элементы**
- Кувырок вперед.
- Кувырок назад.
- Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
- Стойка на лопатках.
- Гимнастический мост.
- Колесо.
- **Упражнения для развития основных физических качеств**

#### Сила:

*гимнастика* – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*упражнения с партнером* – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

#### Быстрота:

*легкая атлетика* – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

*гимнастика* – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

*спортивная борьба* - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

#### Гибкость:

*спортивная борьба* – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

*гимнастика* – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

*легкая атлетика* – челночный бег 3×10 м.

*гимнастика* – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

*спортивные игры* – футбол, хоккей, регби.

*подвижные игры* – эстафеты, игры в касания, захваты.

### **Специальная физическая подготовка**

#### **• Упражнения для развития специальных физических качеств**

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

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

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

Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

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

#### ***Страховка и самоконтроль при падениях:***

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

#### ***Упражнения на мосту***

- перевороты на мосту
- вставание с моста
- в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
- вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;
- движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
- забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
- уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

- **Упражнения с манекеном**
- поднимание;
- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.
- **Парные упражнения**
- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

### Технико-тактическая подготовка

- **Основы техники:**
- Основные положения борцов,** захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.
- Стойки:** правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.
- Дистанции:** вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.
- Захваты:** рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.
- Передвижение по ковру во время схватки:** вперед, назад, в сторону.
- Способы подготовки приемов:** сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.
- Борьба лёжа.** Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.
- **Борьба стоя (броски)**
  - Задняя подножка.
  - Задняя подножка с колена.
  - Задняя подножка с падением.
  - Задняя подножка под две ноги.
  - Задняя подножка с захватом ноги снаружи.
  - Задняя подножка с захватом ноги изнутри.
  - Задняя подножка на пятке.
  - Передняя подножка с колена.
  - Передняя подножка.
  - Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
  - Бросок рывком за пятку.

- Бросок рывком за пятку изнутри.
- Бросок рывком за руку и голень.
- Бросок с захватом двух ног.
- Бросок через бедро.
- Бросок через бедро с захватом головы с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо с колена.
- Бросок с захватом руки под плечо с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо.
- Бросок через голову.
- Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.
- Бросок через голову голенью между ног.
- Бросок через плечи («мельница»).
- Боковая подсечка.
- Боковая подсечка при движении противника вперед.
- Боковая подсечка при движении противника назад.
- Боковая подсечка противнику, встающему с колен.
- Боковая подсечка при движении противника в сторону.
- Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.
- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
- Боковая подсечка в темп шагов.
- Передняя подсечка.
- Передняя подсечка с падением.
- Передняя подсечка в колено.
- Зацеп изнутри.
- Зацеп стопой.
- Зацеп голенью и стопой (обвив).
- Отхват.
- Отхват с захватом ноги снаружи.
- Отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.
- Выведение из равновесия с захватом рукавов.
- Подбив голенью.
- Вертушка.
- Подхват.
- Подхват изнутри.
- Подхват с захватом ноги снаружи.
- **Борьба лежа (переворачивание)**
- Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание с захватом на рычаг.
- Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.

- Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
- Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.
- Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
- Переворот косым захватом.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.
- Заваливание.
- Удержание
- Удержание сбоку.
- Удержание сбоку без захвата шеи.
- Обратное удержание сбоку.
- Удержание со стороны плеча.
- Удержание поперек.
- Удержание со стороны головы и захватом рук.
- Удержание со стороны ног.
- Удержание верхом.
- Удержание поперек с захватом головы.
- Удержание со стороны головы и пояса.
- Удержание со стороны ног с захватом из-под рук.
- Освобождения (уходя) от удержаний.
- ***Болевые приемы***
- Рычаг локтя через бедро.
- Узел ногой.
- Рычаг локтя при помощи плеча сверху.
- Рычаг локтя через предплечье.
- Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.
- Перегибание локтя при помощи ног сверху.
- Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо.
- Рычаг локтя при помощи туловища сверху.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.
- Узел поперек.
- Выкручивание плеча подниманием локтя.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке».
- Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).
- Рычаг колена между ног.
- Узел ноги ногой.
- Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами.

- Ущемление ноги (икроножной мышцы).
- Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

### **Воспитательная работа**

- Посвящение в самбисты
- Встреча со знаменитыми спортсменами г. Выкса
- Экскурсия
  
- Зимние колядки
- Праздник 23 февраля
- Турнир, посвященный дню 8 марта
- День борьбы
  
- Веселые старты
- Экскурсия
- КП «В гостях у Нового года»
- Упражнения Джеффа
- Форум-театр
- Поход.

### **Учебно-тематический план занятий индивидуального обучения.**

Месяцы										
<b>Разделы подготовки</b>	9	10	11	12	1	2	3	4	5	<b>Итого</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	3	19
<b>Общая физическая подготовка</b>	4	5	5	5	6	5	5	5	5	45
<b>Специальная физическая подготовка</b>	3	4	4	3	4	3	4	4	3	32
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	2	3	4	5	4	3	4	3	2	30
<b>Контрольно-переводные</b>	2								2	4

<b>нормативы</b>										
<b>Воспитательная работа</b>	3	2	1	1	2	1	2	1	1	14
<b>Соревнования</b>										
<b>Медицинское обследование</b>	2 раза в год									
<b>ИТОГО</b>	16	16	16	16	18	14	17	15	16	144

**Примерная схема  
учебно-тренировочного занятия .**

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение , постановка задач урока	4-5	Выполняется в составе группы
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 105 минут	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади ковра. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.

	Совершенствовани е изученных действий в учебной схватке	10 Два отрезка по 4 минуты с одним интервало м в 2 минуты.	
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	20-22	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых	2-3	Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствовани е приемов и комбинаций индивидуального комплекса	15-17	Опробование приемов в различных ситуациях
	Учебно- тренировочная схватка	16 Три отрезка по 4 минуты с двумя минутным и перерывам и	
	Спортивная игра	13	
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение	4-5	Выполнение целей и

	итогов, разбор тренировки		задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.
--	------------------------------	--	--

**В конце обучения учащийся должен:**

- \*Владеть правилами техники безопасности при выполнении упражнений на ковре, на снарядах, со снарядами, с партнёром, на игровых тренировках.
- \*Уметь удерживать учебную задачу на протяжении тренировочного занятия.
- \*Владеть простейшими навыками самоорганизации.
- \*Транслировать улучшение координационных и кондиционных способностей.
- \*Владеть базовыми элементами технического арсенала борьбы самбо.
- \*Проявлять интерес к нестандартным техническим действиям избранного вида борьбы.

**Литература для педагога**

**основная**

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
7. Харлампов А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

**вспомогательная**

1. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.

2. Кулиненко О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
4. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
5. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
6. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Terra-Спорт, 2000.

Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

7. Информационно-методический портал по инклюзивному и специальному образованию «Образование без границ» <http://edu-open.ru>

8. Проект ФГОС обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

#### **для детей:**

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 1997
2. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.
3. Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 1984
4. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 1985
5. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.