

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
Усть –Удинский районный Дом детского творчества

Утверждаю:

Директор  М.А. Тарасенко

Приказ ДДТ от 31.08 2018 г.

№ 1-02



Рабочая программа

«Единоборец»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 10-17 лет. Срок освоения 1 год

Автор программы
Миненко Юрий Владимирович
педагог дополнительного образования
МКУ ДО Усть-Удинского районного
Дома детского творчества

2018 г.
р.п. Усть – Уда

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе программы «Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо, дзюдо) Б.А. Подливаева, рекомендованная Главным управлением школ Министерства просвещения СССР, 1986 года.

Спортивная борьба – один из популярнейших среди молодёжи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Нельзя сбрасывать со счетов и то, что для каждого из нас существует вероятность встречи с наглым хулиганом, бандитом, вымогателем или насильником. Действующие в Российской Федерации законы дают право каждому активно защищаться от преступных посягательств. Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а так же тех кому эта помощь может потребоваться. Что привлекает в занятиях самбо? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

Основная цель занятий – формирование у занимающихся устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни с целью всестороннего физического прогрессивного развития и укрепления здоровья.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники самбо приёмов защит и комбинаций;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям самбо и здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
- профилактика асоциальных проявлений;
- разучивание и освоение приёмов самозащиты на основе бросковой техники;
- накопление соревновательного опыта.

К занятиям в группу принимаются мальчики и девочки обучающиеся, освоившие базовую технику в группе «Молодой самбист», т.к. в группе «Единоборец» обучающиеся проходят учебно-тренировочную подготовку. Обучающиеся должны пройти обязательный медицинский контроль и быть допущены к занятиям врачом. Во время

организации и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю. Все занимающиеся борьбой самбо должны проходить медицинский осмотр также перед участием в каждом соревновании.

Приём начинающих в кружок производится в сентябре каждого года, а занятия начинаются не позднее 10 сентября. Однако это не исключает возможности приёма и комплектования учебных групп на протяжении календарного года. Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной подготовленности и наличия материально-технической базы. Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении практических занятий положения теории подкрепляются практическими примерами. Используются наглядные пособия (рисунки, таблицы, видеофильмы, фотографии). Программа составлена для группы детей возрастной категории 10-17 лет.

В течение года ученики должны разучить следующие **приёмы**:

- задняя подножка, болевой приём на ногу- ущемление ахиллесового сухожилия
- передняя подножка, болевой приём – рычаг локтя с захватом руки между ног
- бросок через бедро, болевой приём- узел руки ногой
- бросок зацепом изнутри, болевой приём рычаг локтя с захватом руки между ног
- бросок через плечо со стойки ,болевой приём узел руки от удержания поперёк
- бросок через плечо с коленей, болевой приём- узел руки ногой
- болевой приём со стойки, рычаг локтя ногой сверху
- бросок упором стопой, болевой приём рычаг локтя с захватом руки между ног
- бросок упором голени, болевой приём узел руки от удержания поперёк
- бросок задняя подножка на пятки, болевой приём узел руки от удержания поперёк
- бросок выведение из равновесия рывком, болевой приём рычаг локтя с захватом руки между ног
- бросок зацепом снаружи, болевой приём узел руки от удержания поперёк.

Приёмы разучиваются в такой очередности, чтобы была возможность составить комбинации.

Уделяется большое внимание повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки квалификационные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера.

Обучающиеся в группе разновозрастные. К концу учебного года, в зависимости от различных причин, пропуски, болезни, и т.д. подходят с различным уровнем подготовки материала, поэтому те кто не освоил базовую технику за один год, остаются в группе на следующий учебный год. Занятия проводятся в приспособленном помещении размером 12х6 м. Имеется стандартный борцовский ковёр, 6 курток и 4 пары борцовских ботинок. Требуется 2 комплекта судейской формы, чучела.

Учебный план занятий

№	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	2	3	4	5
1	Физкультура и спорт в России	1		1
2	Спортивная борьба в России	1		1
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1		1
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1		1
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2		2
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2		2
7	Основы техники и тактики борьбы	2		2
8	Основы методики обучения и тренировки борца	1		1
9	Планирование и контроль тренировки борца	1		1
10	Физическая подготовка борца	1		1
11	Моральная и специальная психическая подготовка	2		2
12	Правила соревнований их организация и проведение	1		1
13	Оборудование и инвентарь	1		1
14	Установка перед соревнованиями, анализ проведённых соревнований			
15	Зачёт	1		1
16	Общая физическая подготовка		52	52
17	Специальная физическая подготовка		26	26
18	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы		106	106
19	Участие в соревнованиях			
20	Инструкторская и судейская практика		6	6
21	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов		8	8
	ИТОГО:	18	198	216

Учебно-тематический план

Учебные часы	Наименование темы	Всего	Теория	Практика
--------------	-------------------	-------	--------	----------

Сентябрь				
I неделя				
1-2	<p>Физическая культура и спорт в России. Выдающиеся самбисты России. Призёра и чемпионы первенства мира.</p> <p>Спортивная борьба в России. Выступления российских самбистов на чемпионатах мира и Европы среди юношей. Организация подготовки спортивного резерва.</p>	2	1	1
3-4	<p>Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий борьбой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Гигиена, закаливание, питание и режим борца. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях борьбой. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний.</p> <p>Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах спортсменов. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов в питании борцов и их нормы. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.</p>	2	1	1
5-6	<p>Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.</p> <p>Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально подготовительных упражнений самбиста. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.</p> <p>Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж.</p> <p>Определение и оценка состояния здоровья, физического развития функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой. Внешние признаки утомления.</p>	2	1	1
II неделя				
7-8	<p>Основы техники и тактики борьбы.</p> <p>Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники. Анализ основных групп приёмов борьбы самбо.</p> <p>Основы методики обучения и тренировки борца.</p> <p>Особенности начального обучения спортивной техники юных борцов. Последовательность изучения основных технических действий – приёмов, защит – контприёмов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приёмов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы</p>	2	1	1

	устранения.			
9-10	<p>Планирование и контроль тренировки борца. Планирование недельных циклов тренировки (микроциклов) Факторы, определяющие структуру и содержание микроциклов. Распределение тренировочных нагрузок в микроцикле. Годичный план тренировки. Основные этапы (мезоциклы) годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Индивидуальный план тренировки самбиста, его содержание и технология составления. Общая характеристика контроля и учёта тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке борца. Контроль за технико-тактической подготовкой.</p> <p>Физическая подготовка самбиста. Специальная физическая подготовка борца, её задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.</p>	2	1	1
11-12	<p>Моральная и специальная психическая подготовка. Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания (убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др.). Создание работоспособного коллектива (товарищеского микроклимата, наставничества, взаимопомощи и т.п.) – необходимое условие для формирования качеств борца самбиста.</p> <p>Правила соревнований их организация и проведение. Состав судейской коллегии и обязанности её членов. Взаимоотношения участников соревнований, представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы необходимые для проведения соревнований их значение и оформление.</p>	2	1	1
III неделя				
13-14	<p>Оборудование и инвентарь. Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для борьбы (размеры, защищённость от ветра, дождя и солнца). Зал (размеры, освещение, Окраска, вентиляция, температура). Ковёр для борьбы (переносной и постоянный). Размещение переносного ковра в зале, подготовка его к занятиям (натяжение покрывки, обкладка матами, коврами, дорожками).</p> <p>Основы техники и тактики борьбы. Тактика ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учётом физической, технической, тактической, психологической</p>	2	1	1

	подготовленности спортсмена.			
15-16	Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж. Спортивный массаж в тренировке борца. Применение массажа (поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания). Моральная и специальная психическая подготовка. Создание работоспособного коллектива (товарищеского микроклимата, наставничества, взаимопомощи и т.п.) – необходимое условие для формирования качеств борца самбиста. Эмоциональные состояния борца. Положительные и отрицательные состояния. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.	2	1	1
17-18	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование техники страховки и само страховки. Общая физическая подготовка.	2		1
IV неделя				
19-20	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование техники страховки и само страховки. Общая физическая подготовка.	2		1
21-22	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение ранее изученных приёмов в борьбе лёжа. Общая физическая подготовка.	2		1
23-24	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Повторение ранее изученных бросков. Общая физическая подготовка.	2		1
Октябрь				
I неделя				
25-26	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Повторение и освоение ранее изученных бросков и приёмов борьбы лёжа. Совершенствование приёмов страховки и само страховки. Специальная физическая подготовка.	2		1
27-28	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Повторение и освоение ранее изученных бросков при движении вперёд и приёмов борьбы лёжа. Общая физическая подготовка.	2		1
29-30	Переводные испытания и выполнение контрольных нормативов. Выполнение контрольных нормативов по общефизической подготовке.	2		2

II неделя				
31-32	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Повторение и освоение ранее изученных бросков при движении назад и приёмов борьбы лёжа. Общая физическая подготовка.	2		1 1
33-34	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Повторение и освоение ранее изученных бросков при движении назад и приёмов борьбы лёжа. Совершенствование приёмов страховки и самостраховки. Специальная физическая подготовка.	2		1 1
35-36	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Повторение и освоение ранее изученных бросков при движении в сторону, вперёд, назад и приёмов борьбы лёжа в учебно-тренировочных схватках. Схватки по правилам борьбы самбо.	2		1 1
III неделя				
37-38	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Повторение и освоение ранее изученных бросков при движении в сторону, вперёд, назад и приёмов борьбы лёжа. Общая физическая подготовка.	2		1 1
39-40	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Повторение и освоение ранее изученных бросков при движении в сторону, вперёд, назад и приёмов борьбы лёжа. Специальная физическая подготовка.	2		1 1
41-42	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Повторение и освоение ранее изученных бросков при движении в сторону, вперёд, назад и приёмов борьбы лёжа в учебно-тренировочных схватках. Схватки по правилам борьбы самбо.	2		1 1
IV неделя				
43-44	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Повторение и освоение ранее изученных бросков при движении в сторону, вперёд, назад и приёмов борьбы лёжа. Общая физическая подготовка.	2		1 1
45-46	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Повторение и освоение ранее изученных бросков при движении в сторону, вперёд, назад и приёмов борьбы лёжа. Специальная физическая подготовка.	2		1 1
47-48	Изучение и совершенствование техники и тактики	2		1

	борьбы. Повторение и освоение ранее изученных бросков при движении в сторону, вперёд, назад и приёмов борьбы лёжа в учебно-тренировочных схватках. Схватки по правилам борьбы самбо.			1
Ноябрь				
I неделя				
49-50	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание элементов приёма подхват под две ноги. Освоение болевого приёма рычаг локтя кувырком. Общая физическая подготовка.	2		1
51-52	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание приёма подхват под две ноги. Освоение болевого приёма рычаг локтя кувырком. Специальная физическая подготовка.	2		1
53-54	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание приёма подхват под две ноги в учебных схватках. Освоение и совершенствование болевого приёма рычаг локтя кувырком. Схватки по правилам борьбы самбо.	2		1
II неделя				
55-56	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание элементов приёма передняя подсечка. Освоение удержаний. Общая физическая подготовка.	2		1
57-58	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание приёма передняя подсечка. Освоение удержаний. Специальная физическая подготовка.	2		1
59-60	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание и освоение приёма передняя подсечка в учебных схватках. Освоение и совершенствование болевого приёма рычаг локтя кувырком. Схватки по правилам борьбы самбо.	2		1
III неделя				
61-62	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание приёма подхват под две ноги, передней подсечки. Освоение и совершенствование болевых приёмов. Общая физическая подготовка.	2		1
63-64	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание приёма подхват под две ноги, передней подсечки. Освоение и совершенствование болевых приёмов. Специальная физическая подготовка.	2		1
65-66	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.	2		1

	Разучивание приёма подхват под две ноги, передней подсечки. Освоение и совершенствование болевых приёмов в учебно-тренировочных схватках. Схватки по правилам борьбы самбо.			1
IV неделя				
67-68	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование ранее изученной техники борьбы в стойке и партере. Общая физическая подготовка.	2		1
69-70	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование ранее изученной техники борьбы в стойке и партере. Специальная физическая подготовка.	2		1
71-72	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование ранее изученной техники борьбы в стойке и партере. Схватки по правилам борьбы самбо.	2		1
Декабрь				
I неделя				
73-74	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование ранее изученной техники борьбы в стойке и партере при движении вперёд, назад, в сторону с различными захватами разнообразными стойками. Освоение и совершенствование техники страховки и само страховки. Схватки по правилам борьбы самбо.	2		1
75-76	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование ранее изученной техники борьбы в стойке и партере при движении вперёд, назад, в сторону с различными захватами разнообразными стойками. Освоение и совершенствование техники страховки и само страховки. Специальная физическая подготовка.	2		1
77-78	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование ранее изученной техники борьбы в стойке и партере при движении вперёд, назад, в сторону с различными захватами разнообразными стойками в учебно-тренировочных схватках. Общая физическая подготовка.	2		1
II неделя				
79-80	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование ранее изученной техники борьбы в стойке и партере при движении вперёд, назад, в сторону с различными захватами	2		1

	разнообразными стойками в учебно-тренировочных схватках. Общая физическая подготовка.			1
81-82	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование ранее изученной техники борьбы в стойке и партере при движении вперёд, назад, в сторону с различными захватами разнообразными стойками в учебно-тренировочных схватках. Специальная физическая подготовка.	2		1
83-84	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование ранее изученной техники борьбы в стойке и партере при движении вперёд, назад, в сторону с различными захватами разнообразными стойками в учебно-тренировочных схватках. Схватки по правилам борьбы самбо.	2		1
III неделя				
85-86	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование ранее изученной техники борьбы в стойке и партере при движении вперёд, назад, в сторону с различными захватами разнообразными стойками в учебно-тренировочных схватках. Общая физическая подготовка.	2		1
87-88	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование ранее изученной техники борьбы в стойке и партере при движении вперёд, назад, в сторону с различными захватами разнообразными стойками в учебно-тренировочных схватках. Специальная физическая подготовка.	2		1
89-90	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Схватки по правилам борьбы самбо. Инструкторская и судейская практика.	2		1
IV неделя				
91-92	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование ранее изученной техники борьбы в стойке и партере при движении вперёд, назад, в сторону с различными захватами разнообразными стойками в учебно-тренировочных схватках. Общая физическая подготовка.	2		1
93-94	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование ранее изученной	2		1

	техники борьбы в стойке и партере при движении вперёд, назад, в сторону с различными захватами разнообразными стойками в учебно-тренировочных схватках. Специальная физическая подготовка.			1
95-96	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Схватки по правилам борьбы самбо. Инструкторская и судейская практика.	2		1 1
Январь				
I неделя				
97-98	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание элементов приёма подхват под одну ногу. Освоение и совершенствование техники страховки и само страховки. Общая физическая подготовка.	2		1 1
99-100	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание приёма подхват под одну ногу. Освоение и совершенствование техники страховки и само страховки. Общая физическая подготовка.	2		1 1
101-102	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание приёма подхват под одну ногу в учебно-тренировочных схватках. Освоение и совершенствование техники страховки и само страховки. Схватки по правилам борьбы самбо.	2		1 1
II неделя				
103-104	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание элементов приёма боковая подсечка. Освоение и совершенствование приёма подхват под одну ногу. Общая физическая подготовка.	2		1 1
105-106	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание приёма боковая подсечка. Освоение и совершенствование приёма подхват под одну ногу. Специальная физическая подготовка.	2		1 1
107-108	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование приёмов подхват под одну ногу, боковая подсечка в учебно-тренировочных схватках. Схватки по правилам борьбы самбо.	2		1 1
III неделя				

109-110	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование приёмов подхват под одну ногу, боковая подсечка, и приёмов в борьбе лёжа. Общая физическая подготовка.	2		1
				1
111-112	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование приёмов подхват под одну ногу, боковая подсечка, и приёмов в борьбе лёжа в учебно-тренировочных схватках. Специальная физическая подготовка.	2		1
				1
113-114	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование приёмов подхват под одну ногу, боковая подсечка в учебно-тренировочных схватках. Схватки по правилам борьбы самбо.	2		1
				1
IV неделя				
115-116	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование приёмов подхват под одну ногу, боковая подсечка, подхват под две ноги, передняя подсечка в учебно-тренировочных схватках. Общая физическая подготовка.	2		1
				1
117-118	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование приёмов подхват под одну ногу, боковая подсечка, подхват под две ноги, передняя подсечка в учебно-тренировочных схватках. Специальная физическая подготовка.	2		1
				1
119-120	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование приёмов подхват под одну ногу, боковая подсечка, подхват под две ноги, передняя подсечка. Схватки по правилам борьбы самбо.	2		1
				1
Февраль				
I неделя				
121-122	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение приёма бросок подхватом на две ноги с захватом пояса через одноимённое плечо. Освоение болевых и удержаний. Общая физическая подготовка.	2		1
				1
123-124	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение приёма бросок подхватом на две ноги с захватом пояса через одноимённое плечо. Освоение	2		1

	болевых и удержаний. Специальная физическая подготовка.			1
125-126	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение приёма бросок подхватом на две ноги с захватом пояса через одноимённое плечо. Освоение болевых и удержаний. Схватки по правилам борьбы самбо.	2		1
II неделя				
127-128	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание элементов приёма передняя подножка при движении противника вперёд. Общая физическая подготовка.	2		1
129-130	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание приёма передняя подножка при движении противника вперёд. Специальная физическая подготовка.	2		1
131-132	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Схватки по правилам борьбы самбо. Инструкторская и судейская практика.	2		1
III неделя				
133-134	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение приёмов бросок подхватом на две ноги с захватом пояса через одноимённое плечо и передней подсечки при движении противника вперёд. Освоение болевых и удержаний. Общая физическая подготовка.	2		1
135-136	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение приёмов бросок подхватом на две ноги с захватом пояса через одноимённое плечо и передней подсечки при движении противника вперёд. Освоение болевых и удержаний. Специальная физическая подготовка.	2		1
137-138	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение приёмов бросок подхватом на две ноги с захватом пояса через одноимённое плечо и передней подсечки при движении противника вперёд в учебно-тренировочных схватках. Освоение болевых и удержаний. Схватки по правилам борьбы самбо.	2		1
IV неделя				
139-140	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение приёмов бросок подхватом на две ноги с захватом пояса через одноимённое плечо и передней подсечки при движении противника вперёд в учебно-	2		1

	тренировочных схватках. Освоение болевых и удержаний. Общая физическая подготовка.			1
141-142	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение приёмов бросок подхватом на две ноги с захватом пояса через одноимённое плечо и передней подсечки при движении противника вперёд в учебно-тренировочных схватках. Освоение болевых и удержаний. Специальная физическая подготовка.	2		1 1
143-144	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Схватки по правилам борьбы самбо. Инструкторская и судейская практика.	2		1 1
Март				
I неделя				
145-146	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание подхвата под одну ногу с захватом ноги. Освоение ранее изученных бросков. Общая физическая подготовка.	2		1 1
147-148	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание подхвата под одну ногу с захватом ноги. Освоение ранее изученных бросков, и приёмов борьбы лёжа. Специальная физическая подготовка.	2		1 1
149-150	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Схватки по правилам борьбы самбо. Инструкторская и судейская практика.	2		1 1
II неделя				
151-152	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание броска передняя подножка с захватом ноги. Освоение и совершенствование комбинаций и ответных бросков. Общая физическая подготовка.	2		1 1
153-154	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение броска передняя подножка с захватом ноги. Освоение и совершенствование комбинаций и ответных бросков. Специальная физическая подготовка.	2		1 1
155-156	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Схватки по правилам борьбы самбо. Инструкторская и судейская практика.	2		1 1
III неделя				
157-158	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение броска передняя подножка с захватом ноги, подхвата с захватом ноги в учебно-тренировочных схватках. Освоение и совершенствование комбинаций	2		1

	и ответных бросков. Общая физическая подготовка.			1
159-160	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение броска передняя подножка с захватом ноги, подхвата с захватом ноги в учебно-тренировочных схватках. Освоение и совершенствование комбинаций и ответных бросков. Специальная физическая подготовка.	2		1
161-162	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Схватки по правилам борьбы самбо. Общая физическая подготовка.	2		1
IV неделя				
163-164	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение ранее изученных приёмов в стойке и партере в учебно-тренировочных схватках. Общая физическая подготовка.	2		1
165-166	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение ранее изученных приёмов в стойке и партере в учебно-тренировочных схватках. Специальная физическая подготовка.	2		1
167-168	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Схватки по правилам борьбы самбо. Общая физическая подготовка.	2		1
Апрель				
I неделя				
169-170	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование приёмов борьбы разученных в течение учебного года. Общая физическая подготовка.	2		1
171-172	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование приёмов борьбы разученных в течение учебного года. Специальная физическая подготовка.	2		1
173-174	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Схватки по правилам борьбы самбо. Общая физическая подготовка.	2		1
II неделя				
175-176	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование приёмов борьбы разученных в течение учебного года. Общая физическая подготовка.	2		1
177-178	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование приёмов борьбы разученных в течение учебного года. Специальная физическая подготовка.	2		1

				1
179-180	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Схватки по правилам борьбы самбо. Общая физическая подготовка.	2		1 1
III неделя				
181-182	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у самбистов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения). Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Схватки по правилам борьбы самбо.	2	1	1
183-184	Зачёт по теоретической части программы. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование приёмов борьбы разученных в течение учебного года.	2	1	1
185-186	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Схватки по правилам борьбы самбо. Общая физическая подготовка.	2		1 1
IV неделя				
187-188	Переводные испытания. Выполнение контрольных нормативов по общефизической подготовке.	2		2
189-190	Переводные испытания. Выполнение контрольных нормативов по специальной физической подготовке.	2		2
191-192	Переводные испытания. Выполнение контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.	2		2
Май				
I неделя				
193-194	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование наиболее слабо усвоенных приёмов борьбы. Общая физическая подготовка.	2		1 1
195-196	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование наиболее слабо усвоенных приёмов борьбы. Специальная физическая подготовка.	2		1 1
197-198	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование наиболее слабо усвоенных приёмов борьбы в учебно-тренировочных схватках. Общая физическая подготовка.	2		1 1
II неделя				

199-200	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование наиболее слабо усвоенных приёмов борьбы. Общая физическая подготовка.	2		1 1
201-202	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование наиболее слабо усвоенных приёмов борьбы. Общая физическая подготовка.	2		1 1
203-204	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование наиболее слабо усвоенных приёмов борьбы в учебно-тренировочных схватках. Общая физическая подготовка.	2		1 1
III неделя				
205-206	Общая физическая подготовка. Спортивные игры (футбол, волейбол и др.)	2		2
207-208	Общая физическая подготовка. Спортивные игры (футбол, волейбол и др.)	2		2
209-210	Общая физическая подготовка. Спортивные игры (футбол, волейбол и др.)	2		2
IV неделя				
211-212	Общая физическая подготовка - кросс.	2		2
213-214	Общая физическая подготовка. Спортивные игры (футбол, волейбол и др.)	2		2
215-216	Общая физическая подготовка. Спортивные игры (футбол, волейбол и др.)	2		2

Методические рекомендации

В процессе совершенствования техники и тактики борьбы в стойке необходимо последовательно решать следующие задачи:

- разучивание приёма на месте на несопротивляющемся партнёре; -разучивание в движении без сопротивления;
- отработка приёма на месте с сопротивлением партнёра после начала приёма(партнёр даёт взять захват, не меняет исходное положение);
- отработка в движении с сопротивлением партнёра после начала приёма;
- отработка в учебной схватке с регулированием сопротивления;
- отработка в учебно-тренировочной схватке с ограничением сопротивления;
- отработка в учебно-тренировочной схватке с проведением соперником контрприёмов;
- отработка в тренировочной схватке с партнёром меньшего веса, меньшей квалификации, более слабым;

- отработка в тренировочной и соревновательной схватках с равным соперником;
- отработка в тренировочной атаке с соперником большего веса, высшей квалификации, более сильным.

При изучении техники борьбы в партере последовательно решаются следующие задачи: разучивание приёма без сопротивления; отработка в учебно-тренировочной схватке с более лёгким и более слабым соперником; отработка в тренировочной схватке с равным партнёром; отработка в соревновательной схватке; отработка в тренировочной схватке с более сильным партнёром (большого веса, высшей квалификации).

1. Обучение различным составляющим техники спортивного боевого самбо:

- борьбе стоя
- борьбе лёжа
- технике ударов руками
- технике ударов ногами
- технике перехода от ударной фазы к бросковой и наоборот.

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программы материалы по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

2. В течение одного урока рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной техники и часть времени на обучение технике борьбы.

3. Изучение, повторение и совершенствование техники приёмов рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.

4. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определённого закрепления навыков правильного нанесения ударов руками, ногами, выполнение бросков, поскольку ошибки в технике получают прочное закрепление.

5. Основным требованием при обучении технике, в группах начальной подготовки, следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнёра. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоение структурно-имитационных упражнений.

Большое значение для физического совершенства и повышения мастерства юных борцов имеют самостоятельные занятия, включающие в себя: утреннюю гигиеническую гимнастику, беговую тренировку, плавание, греблю и езду на велосипеде, игры на свежем воздухе.

Задача тренера состоит в том, чтобы научить, занимающихся правильно планировать тренировочные нагрузки в недельных циклах тренировок, вести дневник с заданиями на неделю и показаниями самоконтроля. Тренеру необходимо накапливать данные о физической подготовленности занимающихся, чтобы своевременно вносить коррекцию в контрольные нормативы в зависимости от пола, возраста и квалификации занимающихся. Особенно важна такая коррекция для борцов тяжелых весовых категорий.

Занятия любым видом спорта, а борьбой в особенности, требуют обеспечения систематического врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся, ростом и физической и специальной подготовленности, эффективностью учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

В процессе занятий юные борцы наряду с двигательными навыками должны приобретать теоретические знания, формировать характер, организационные, инструкторские и судейские навыки, необходимые для работы в кружке, в школе, для судейства соревнований по общей физической подготовке и борьбе.

У юных спортсменов необходимо воспитывать, трудолюбие, отношение к сохранности общественной собственности, чувства коллективизма, товарищества, патриотизма, дисциплинированность и организованность, уважение к товарищам и окружающим. Необходимыми условиями для успеха воспитательной работы являются: своевременное начало занятий, чёткая организация, тематический контроль,

требовательное отношение к пропуску занятий, нарушениям дисциплины и выполнению правил поведения и внутреннего распорядка.

Важными воспитывающими факторами являются: личный пример тренера, история борьбы, биография выдающихся тренеров, спортсменов, достижения борцов России и мира.

Большие возможности в организации воспитательного процесса с юными борцами заключаются в установлении постоянных связей преподавателей, тренеров с родителями и учителями, контролем над успеваемостью занимающихся, за организацией их досуга, за их духовным ростом. Для сплочения коллектива группы проводить совместные прогулки, экскурсии, походы, участие в соревнованиях.

Занятия проводятся по схеме: постановка задачи, общая разминка, акробатическая разминка, специальная разминка, разучивание техники борьбы, общая физическая и специальная подготовка, учебные и тренировочные схватки, упражнения на расслабления, задание на дом. В начале занятия и в процессе тренировки, постоянно проводятся напоминания о правилах техники безопасности, о правилах построения приёма, о технике страховки и само страховки.

Разучивание и освоение приёмов проводится по схеме: знание, умение, навык. Уровень технической подготовки строго связан с возрастом, уровнем мышления, состоянием костно-мышечного аппарата, нервной системой. Это основа, на которой держится способность усваивать всевозможные движения. Ученик не способен сразу освоить материал до уровня мастера, и поэтому приёмы осваиваются по мере возможностей, и в будущем к этим приёмам, воспитанники возвращаются по мере способностей в старшем возрасте, когда они более подготовлены физически. Подготовка идёт как бы по спирали. Сложные акробатические упражнения, такие как переднее и заднее сальто, осваиваются с подводящих упражнений: перекатов в группировке, кувырков вперёд и назад. Затем, используя автомобильную камеру, вместо гимнастического мостика, и используя страховку за пояс, разучиваем переднее и заднее сальто. По мере роста физических и технических возможностей осваиваем сальто на полу.

Броски осваиваются по схеме: захват, выведение из равновесия, принятие позы для броска, сбрасывание, приложение сил, для контроля лёжа, удержанием или болевым приёмом.

Детали приёма разучиваются в одиночку и в парах. Обучение ведётся по принципу от простого к сложному, от лёгкого к трудному. В этапе начальной подготовки приёмы разучиваются в основном с опорой на две ноги, в связи со слабой координацией обучающихся.

Занятия проводятся три раза в неделю, по два академических часа в день:

А) в недельном микроцикле разучиваются один приём в стойке и один в партере (лёжа);

Б) в месяц разучиваются три приёма в стойке и три в партере.

Каждая четвёртая неделя месяца используется для закрепления навыков ранее изученной техники.

В) каждый четвёртый месяц тренировки отводится на освоение и совершенствование ранее изученной техники борьбы и проверки её эффективности на местных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки первого года обучения, периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом, средств общей физической подготовки, освоением технических элементов и навыков. К окончанию годичного цикла подготовки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовки.

Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами

специальной физической подготовки. Предусматривает дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приёмов.

Важная задача - анализ проделанной работы в течение прошедшего года, повышение технического уровня наиболее слабо освоенных приёмов, составление программы тренировок на следующий год.

Список литературы

1. Кадочников А.А. Русский рукопашный бой по системе выживания.- Ростов на Дону: Феникс, 2004
2. Кадочников А.А. Рукопашный бой для начинающих. - Ростов на Дону: Феникс, 2005.
3. Кадочников А.А. По системе спецназа. - Ростов на Дону: Феникс, 2004.
4. Настольная книга учителя физкультуры: Справочно-методическое пособие/Сост. Б.И. Мишин. - М.: Астрель, 2002.
5. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М: Советский спорт, 2004.
6. Тарас А.Е. Рукопашный бой СМЕРШ.- Мн.: АСТ, 2002.
7. Харлампиев А.А. Система САМБО.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.

НОРМАТИВЫ
Аттестации на второй юношеский разряд по борьбе самбо.

Упражнения	Нормативы	Результат	Зачёт
Подтягивание на перекладине-	15		
Выход силой	5		
Отжимание в упоре лёжа	50		
Перевертка с борцовского моста	10		
Приседание на одной ноге	25		
Вис – уголок на одной руке	20сек		
Поднятие прямых ног к перекладине из положения виса	10		
Демонстрация приёмов страховки и само страховки	Без грубых ошибок		
Демонстрация подхватов, подсечек и др. приёмов борьбы, в стойке и партере	Без грубых ошибок		
Демонстрация акробатических упражнений: заднее сальто и задний переворот с полу	Без грубых ошибок		
Одержать в течение года 8 побед над спортсменами 2ого юношеского разряда на соревнованиях разного уровня			