


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

Утверждаю:

Директор ДДТ

 М.А. Тарасенко

Приказ ДДТ от \_\_\_\_\_ 2018 г.

№ \_\_\_\_\_



Рабочая программа  
«Молодой самбист»

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.

САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы. Среди многих видов боевых единоборств, практикуемых народами мира, самбо занимает особое место. Возникшее в нашей стране в 20-е гг. прошлого века, оно состоит из более чем 10 тыс. приемов из арсенала многих видов боевых искусств (джиу-джитсу, карате, айки-до, бокса и т. д.) и национальных видов борьбы (грузинской чигаобы, узбекской кураш, якутской хапсагай, русской поясной, славяно-горицкой борьбы и т. п.). Не подавляя их национального своеобразия, оно включило технику этих видов в свой арсенал.

Сейчас борьба самбо (спортивный раздел самбо) - международный вид спорта признанный ФИЛА (Международная федерация любителей борьбы). С конца 90-х гг. прошлого века в России проводятся соревнования и по боевому самбо.

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.

В секцию борьбы самбо принимаются девочки и мальчики, желающие систематически заниматься борьбой, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом.

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. Программа составлена для 2 групп 10-17 лет.

**Цели программы** - систематизировать учебно-тренировочный процесс по этапам обучения в условиях малого населённого пункта, создать условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок и на основе регулярных занятий помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру большой спорта.

### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей и подростков.
2. Привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом, предоставление возможности приобщения к миру большого спорта.
3. Социальная адаптация детей и подростков, решение проблем «трудных детей».
4. Содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения, подготовка к службе в армии.

В программе начальной подготовки предлагаются основы подготовки по спортивному разделу самбо, в доступных для изучения и тренировки упражнениях, включающих в себя:

- упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, эстафеты и подвижные игры);
- упражнения для развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- упражнения для формирования специальных двигательных навыков (простейшие элементы акробатики и спортивной гимнастики, упражнения в безопасном падении (самостраховке);
- изучение базовой техники (стойки и передвижения, дистанции и основные захваты, выведения из равновесия);
- разучивание основных приемов спортивного самбо в стойке (бросков и их простейших комбинаций) и борьбе лёжа (переворачивания, удержания, болевые приёмы и их комбинации).

Содержание занятий на начальном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Всё это обеспечивает с одной стороны решение задач физического развития детей и подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой обеспечивает базовую спортивную подготовку юных спортсменов и участие в соревнованиях по спортивному самбо. Наиболее подготовленные ребята уже через 8-10 месяцев после начала занятий могут участвовать в соревнованиях среди новичков по самбо или борьбе дзюдо (этот вид спортивной борьбы похож на самбо, а самбисты с успехом участвуют в этих соревнованиях). Кроме того, программой предусмотрены мероприятия воспитательного характера (экскурсии, собрания, походы, коллективное посещение соревнований и т. п.), что даёт возможность сохранения массовости и контингента учащихся.

Основное внимание уделяется развитию простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки), изучению простейших акробатических элементов и техники безопасного падения. В тренировки включаются подвижные спортивные игры и эстафеты. При условии хорошей погоды они проводятся на улице. Примерно через 1 месяц занятий проводится зачетное занятие по технике самостраховки. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы. В конце учебного года проводится показательное занятие для родителей.

## Учебный план

№	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		58	58
17	Специальная физическая подготовка		24	24
18	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы		106	106
19	Участие в соревнованиях			
20	Инструкторская и судейская практика		2	2
21	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов		8	8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>18</b>	<b>198</b>	<b>216</b>

**Учебно-тематический план**

Темы занятий на сентябрь	часы		
	Теория	Практика	Всего
<b>I неделя</b>			
<b>1. Физическая культура и спорт в России.</b> Физическая культура и спорт как действенное средство воспитания подрастающего поколения. Единая всероссийская спортивная квалификация её значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов.	1		
<b>Спортивная борьба в России. История создания борьбы самбо.</b> Краткий обзор развития самбо. Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты.	1		2
<b>2. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.</b> Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Нервная система, костно-мышечная система, система дыхания и их значение для жизнедеятельности.	1		
<b>Гигиена, закаливание, питание и режим борца.</b> Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение. Основные правила закаливания. Методика применения закаливающих процедур.	1		2
<b>3. Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж.</b> <b>Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.</b> Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах. Причины возникновения спортивных травм. Виды травм.	1 1		2
<b>II неделя</b>			
<b>1. Основы техники и тактики борьбы.</b> Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы её определяющие. Биомеханические закономерности и рациональности техники. Основные средства тактики (техника, физические и моральные качества). Сочетание основных средств в тактике для достижения победы в схватках.	1		
<b>Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.</b>	1		2
<b>2. Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж.</b> Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Самомассаж. Основные приёмы самомассажа ( поглаживание, растирание, разминка).	1		
<b>Основы методики обучения и тренировки борца.</b> Дидактические принципы обучения (любопытности, активности, наглядности, прочности, системности). Сравнительная характеристика методов обучения. Методы разучивания совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, объяснение, целостный и расчленённый методы и др.). Схемы разучивания и совершенствования борьбы самбо.	1		2
<b>3. Основы техники и тактики борьбы.</b> Тактические действия изучение противника, маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площадки), вызов определённых движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (уловка), нападение, защиты и контрнападение.	1		
<b>Физическая подготовка самбиста.</b> Понятие о гармоничном и всестороннем развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.	1		2
<b>III неделя</b>			
<b>1. Моральная и специальная психическая подготовка.</b> <b>Оборудование и инвентарь.</b> Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены).	1 1		2
<b>2. Моральная и специальная психическая подготовка.</b> Средства и методы воспитания волевых качеств.	1		
<b>Зачёт.</b>	1		2
<b>3. Общая физическая подготовка.</b> <b>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b>		1	2

Разучивание техники приёмов само страховки при падениях на бок, на спину, грудь.		1	
<b>IV неделя</b>			
<b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение приёмов само страховки, при падениях на бок, на спину, грудь. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение приёмов само страховки, при падениях на бок, на спину, грудь. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение приёмов само страховки, при падениях на бок, на спину, грудь. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1 1	2

Темы занятий на октябрь	часы		
	Теория	Практика	Всего
<b>I неделя</b>			
<b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание броска задняя подножка, и болевого приёма- ущемление ахиллесового сухожилия <b>Общая физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>2. Планирование и контроль тренировки борца.</b> <b>Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов.</b> Выполнение контрольных нормативов по общефизической подготовке.		1 1	2
<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание броска передняя подножка и болевого приёмов рычаг локтя захватом между ног. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения передней и задней подножки.		1 1	2
<b>II неделя</b>			
<b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание броска через бедро и болевого приёма - узел руки ногой, от удержания сбоку. Освоение приёмов страховки и само страховки. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание броска зацепом изнутри, и болевого приёма - узел руки ногой от удержания сбоку. Освоение приёмов страховки и само страховки. <b>Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов.</b> Выполнение контрольных нормативов технической подготовки.		1 1	2

<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение и совершенствование броска через бедро и броска зацепом изнутри, и болевого приёма - узел руки ногой, удержания сбоку. Освоение приёмов страховки и само страховки. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через бедро и броска зацепом изнутри. <b>Специальная физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>III неделя</b>			
<b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание броска через плечо и болевого приема узел руки от удержания поперёк. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание болевого приема со стойки- рычаг локтя ногой сверху. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение броска через плечо и болевого приема со стойки. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через плечо и болевого приема со стойки. <b>Специальная физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>IV неделя</b>			
<b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученных бросков, удержаний и болевых приёмов. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее			2

изученных бросков, удержаний и болевых приёмов. <b>Общая физическая подготовка.</b>	1 1	
<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученных бросков, удержаний и болевых приёмов. Схватки по правилам борьбы самбо. <b>Специальная физическая подготовка.</b>	1 1	2

Темы занятий на ноябрь	часы		
	Теория	Практика	Всего
<b>И неделя</b> <b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание броска через плечо с коленей, удержание сбоку и удержание поперёк. <b>Специальная физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение броска через плечо с коленей, броска задняя подножка на пятке, удержание сбоку и удержание поперёк. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание, броска задняя подножка на пятке, удержание сбоку и удержание поперёк. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через плечо с коленей, броска задняя подножка на пятке, удержание сбоку и удержание поперёк. <b>Правила соревнований их организация и проведение.</b> Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании.		1  1	2
<b>II неделя</b> <b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание броска выведение из равновесия рывком. Освоение переворотов и болевого приёма рычаг локтя кувырком. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание броска упором стопы в живот. Освоение переворотов и болевого приёма рычаг локтя кувырком. <b>Специальная физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1  1	2
<b>III неделя</b> <b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье. <b>Специальная физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1 1	2

<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье. <b>Общая физическая подготовка.</b>	1  1	2
<b>IV неделя</b> <b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. <b>Специальная физическая подготовка.</b>	1 1	2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее		2

изученных приёмов с различными захватами.		1	
<b>Общая физическая подготовка.</b>		1	
<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. Схватки по правилам борьбы самбо.		1 1	2

Темы занятий на декабрь	часы		
	Теория	Практика	Всего
<b>I неделя</b>			
<b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. Освоение ответных бросков против передней и задней подножки зацепом снаружи. Уходы от удержаний. <b>Специальная физическая подготовка.</b>		1	2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. Освоение ответных бросков против передней и задней подножки зацепом снаружи. Уходы от удержаний. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1	2
<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. Освоение ответных бросков против передней и задней подножки зацепом снаружи. Уходы от удержаний. Схватки по правилам борьбы самбо.		1 1	2
<b>II неделя</b>			
<b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение комбинаций зацеп на одноимённую ногу от броска передняя подножка, и задняя подножка от броска через бедро. <b>Специальная физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение комбинаций зацеп на одноимённую ногу от броска передняя подножка, и задняя подножка от броска через бедро. <b>Инструкторская и судейская практика.</b>		1 1	2
<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение комбинаций зацеп на одноимённую ногу от броска передняя подножка, и задняя подножка от броска через бедро, ответных бросков от передней и задней подножки. Схватки по правилам борьбы самбо.		1 1	2
<b>III неделя</b>			
<b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученной техники борьбы в учебно-тренировочных схватках. <b>Специальная физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученной техники борьбы в учебно-тренировочных схватках. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученной техники борьбы в стойке и партере. Схватки по правилам борьбы самбо.		1 1	2

<b>IV неделя</b>			
<b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученной техники борьбы в учебно-тренировочных схватках. <b>Специальная физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученной техники борьбы в учебно-тренировочных схватках. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Схватки по правилам борьбы самбо. <b>Инструкторская и судейская практика.</b>		1 1	2



Темы занятий на январь	часы		
	Теория	Практика	Всего
<b>Инеделя</b>			
<b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание элементов приёма бросок упором голенью в грудь и болевого приёма рычаг локтя снаружи. <b>Специальная физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>2.Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание приёма бросок упором голенью в грудь и болевого приёма рычаг локтя снаружи. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание приёма бросок упором голенью в грудь и болевого приёма рычаг локтя снаружи. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска упором голенью в грудь. <b>Специальная физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>II неделя</b>			
<b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание приёма бросок зацепом стопой, и болевого приёма ущемление ахиллесового сухожилия верхом. <b>Специальная физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>2 Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание приёма бросок зацепом стопой и болевого приёма ущемление ахиллесова сухожилия. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>3.Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание приёма бросок зацепом стопой, и болевого приёма ущемление ахиллесового сухожилия верхом. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска зацепом стопой, и болевого приёма ущемление ахиллесового сухожилия верхом. <b>Специальная физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>III неделя</b>			
<b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание приёма бросок задняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление икроножной мышцы. <b>Специальная физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение приёма бросок задняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление икроножной мышцы. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение приёма бросок задняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление икроножной мышцы. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска задняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление икроножной мышцы. <b>Специальная физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>IV неделя</b>			
<b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение и совершенствование ранее изученных приёмов в тренировочных схватках. <b>Специальная физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение и совершенствование ранее изученных приёмов в тренировочных схватках. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение и совершенствование ранее изученных приёмов, комбинаций и ответных бросков. <b>Схватки по правилам борьбы самбо.</b>		1 1	2
<b>Темы занятий на февраль</b>	<b>часы</b>		
	Теория	Практика	Всего

<b>Инеделя</b> <b>1.Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание приёма передняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление ахиллесового сухожилия верхом. <b>Специальная физическая подготовка.</b>		1	
		1	2
		1	2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение приёма передняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление ахиллесового сухожилия верхом. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1	
		1	2
		1	2
<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение приёма передняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление ахиллесового сухожилия верхом. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска передняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление икроножной мышцы. <b>Специальная физическая подготовка.</b>		1	
		1	2
		1	2
<b>II неделя</b> <b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание броска через спину с захватом руки под плечо. Освоение удержаний и уходов от них. <b>Специальная физическая подготовка.</b>		1	
		1	2
		1	2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение броска через спину с захватом руки под плечо. Освоение удержаний и уходов от них. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1	
		1	2
		1	2
<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение броска через спину с захватом руки под плечо. Освоение удержаний и уходов от них. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через спину с захватом руки под плечо. Освоение удержаний и уходов от них.		1	
		1	2
		1	2
<b>III неделя</b> <b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание броска «мельница». Освоение переворотов в партере. <b>Специальная физическая подготовка.</b>		1	
		1	2
		1	2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение броска «мельница». Освоение переворотов в партере. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1	
		1	2
		1	2
<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение броска «мельница». Освоение переворотов в партере. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска «мельница».		1	
		1	2
		1	2
<b>IV неделя</b> <b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение и совершенствование ранее изученных приёмов в учебно-тренировочных схватках. <b>Специальная физическая подготовка.</b>		1	
		1	2
		1	2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение и совершенствование ранее изученных приёмов в учебно-тренировочных схватках. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1	
		1	2
		1	2
<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение и совершенствование ранее изученных приёмов в учебно-тренировочных схватках. <b>Специальная физическая подготовка.</b>		1	
		1	2
		1	2

Темы занятий на март	часы		
	Теория	Практика	Всего
<b>Инеделя</b> <b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание ответного броска задняя подножка на пятке от броска через бедро. Освоение болевых приёмов в партере. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1	
		1	2
		1	2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ответного броска задняя подножка на пятке от броска через бедро. Освоение болевых приёмов в		1	
		1	2
		1	2

партере. <b>Общая физическая подготовка.</b>			
<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученной техники в стойке и партере. Схватки по правилам борьбы самбо.		1 1	2
<b>II неделя</b>			
<b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание комбинации задняя подножка от броска через бедро. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание комбинации задняя подножка от броска через бедро. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученной техники в стойке и партере. Схватки по правилам борьбы самбо.		1 1	2
<b>III неделя</b>			
<b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Разучивание комбинации бросок зацепом изнутри от броска через плечо. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение комбинации бросок зацепом изнутри от броска через плечо. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение комбинаций, ответных бросков, и болевых приёмов. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения комбинаций, ответных бросков, и болевых приёмов.		1 1	2
<b>IV неделя</b>			
<b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций в учебно-тренировочных схватках. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках. Схватки по правилам борьбы самбо.		1 1	2

Темы занятий на апрель	часы		
	Теория	Практика	Всего
<b>I неделя</b>			
<b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и самостраховки. Схватки по правилам борьбы самбо.		1 1	2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и самостраховки. Схватки по правилам борьбы самбо.		1 1	2

<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и само страховки. Схватки по правилам борьбы самбо.	1		
	1		2
<b>II неделя</b>			
<b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и само страховки. Схватки по правилам борьбы самбо.	1		
	1		2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и само страховки. Схватки по правилам борьбы самбо.	1		
	1		2
<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и само страховки. Схватки по правилам борьбы самбо.	1		
	1		2
<b>III неделя</b>			
<b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение наиболее слабо изученных приёмов. <b>Общая физическая подготовка.</b>	1		
	1		2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение наиболее слабо изученных приёмов. Общая физическая подготовка.	1		
	1		2
<b>3. Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов.</b> Выполнение контрольных нормативов по технической подготовке.			
	2		2
<b>IV неделя</b>			
<b>1. Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов.</b> Выполнение контрольных нормативов по специальной физической подготовке.			
	2		2
<b>2. Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов.</b> Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.			
	2		2
<b>3. Общая физическая подготовка.</b> Спортивные игры.			
	2		2

Темы занятий на май	часы		
	Теория	Практика	Всего
<b>I неделя</b>			
<b>1. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и само страховки. <b>Общая физическая подготовка.</b> Игра в футбол набивным мячом.		1	
		1	2
<b>2. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и само страховки. <b>Общая физическая подготовка.</b> Освоение и совершенствование элементов акробатики.		1	
		1	2
<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и само страховки. <b>Общая физическая подготовка.</b> Освоение и совершенствование элементов акробатики.		1	
		1	2
<b>II неделя</b>			
<b>1. Общая физическая подготовка.</b> Игра в волейбол.		2	2
<b>2. Общая физическая подготовка.</b> Игра в лапту.		2	2
<b>3. Общая физическая подготовка.</b> Игра в футбол.		2	2
<b>III неделя</b>			

<b>1.Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение и совершенствование техники ранее изученных приёмов борьбы. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>2. Общая физическая подготовка.</b> Кросс по пересеченной местности в рваном режиме.		2	2
<b>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.</b> Освоение и совершенствование техники ранее изученных приёмов борьбы. <b>Общая физическая подготовка.</b>		1 1	2
<b>IV неделя</b>			
<b>1. Общая физическая подготовка.</b> Игра в волейбол.		2	2
<b>2. Общая физическая подготовка.</b> Игра в лапту.		2	2
<b>3. Общая физическая подготовка.</b> Игра в футбол.		2	2

## Содержание программы

### **Тема 1.** Физическая культура и спорт.

Единая всероссийская спортивная квалификация, и её роль в развитии массового спорта. Разрядные нормы и требования в борьбе самбо. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов.

### **Тема 2.** Спортивная борьба в России. История создания борьбы самбо.

Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы. Анализ выступления российских самбистов на международных соревнованиях в течение года.

### **Тема 3.** Влияние занятий борьбой на строение и функции организма.

Анатомо-физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и её роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, её строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и её значение в жизнедеятельности организма.

### **Тема 4.** Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение. Основные правила закаливания. Методика применения закаливающих процедур.

### **Тема 5.** Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах. Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: Обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Приёмы искусственного дыхания. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Переноска и перевозка пострадавших.

### **Тема 6.** Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж.

Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям борьбой самбо. Самоконтроль спортсменов. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Самомассаж. Основные приёмы самомассажа ( поглаживание, растирание, разминка).

### **Тема 7.** Основы техники и тактики борьбы.

Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы её определяющие. Биомеханические закономерности и рациональности техники. Основные средства тактики (техника, физические и моральные качества). Сочетание основных средств в тактике для достижения победы в схватках. Тактические действия изучение противника, маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площадки), вызов определённых движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (уловка), нападение, защиты и контрнападение.

### **Тема 8.** Основы методики обучения и тренировки борца.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Дидактические принципы обучения (любопытности, активности, наглядности, прочности, системности) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе. Сравнительная характеристика методов обучения. Методы разучивания совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, объяснение, целостный и расчленённый методы и др.). Схемы разучивания и совершенствования борьбы самбо.

### **Тема 9.** Планирование и контроль тренировки борца.

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Цели и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидность тренировочных занятий. Задачи и содержание учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий.

Наставник спортсмена и его роль в оценке целесообразности учебно-тренировочного процесса, величины и соответствие тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений.

### **Тема 10.** Физическая подготовка самбиста.

Понятие о гармоничном и всестороннем развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке

### **Тема 11.** Моральная и специальная психическая подготовка.

Моральный облик спортсмена самбиста. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях с людьми в сфере спорта. Специальная психическая подготовка и её значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств самбиста целеустремлённость, смелость, решительность, выдержка и самообладание, инициативность и (самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств

### **Тема 12.** Правила соревнований их организация и проведение.

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании

### **Тема 13.** Оборудование и инвентарь.

Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены).

### **Тема 14.** Установка перед соревнованием, анализ проведённых соревнований.

Установки борцам перед соревнованиями. Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определённым противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

**Тема 15.** Зачёт. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного разряда

### **Тема 16.** Общая физическая подготовка.

Особенности подбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости самбиста.

**Тема 17.** Специальная физическая подготовка борца. Задачи и содержание специальной физической подготовки борца. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на начальных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

### **Тема 18.** Изучение и совершенствование техники и тактики.

Основы техники и тактики борьбы самбо. Технический арсенал самбиста: броски, болевые приёмы, удержания, удушающие приёмы. Техника – это как правильно делать приёмы. Тактика – это при каких условиях делать приёмы

### **Тема 19.** Участие в соревнованиях.

Соревнования по борьбе их цели и задачи. Виды соревнований. Особенности формирования

мобилизационной готовности к соревнованиям.

**Тема 20.** Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач подготовки борцов является, подготовка спортсменов в качестве инструкторов, а также участие их в проведении массовых спортивных мероприятий в качестве судей. **Тема 21.** Переводные испытания, контрольные нормативы.

Эпизодический контроль, за развитием тренируемых качеств с помощью тестов: силы, выносливости, техники выполнения страховки, само страховки, бросков, болевых приёмов.

## 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, четкая организация, тематический контроль, требовательное отношение к пропуску занятий, нарушениям дисциплины и выполнение 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.**

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

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
Общая физическая подготовка		
«Челночный бег» 3 по 10 метров, сек	8,0	8,6
Подтягивание на высокой из виса (кол	9	-

раз)			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол раз)	-		20
Отжимание в упоре лёжа (кол раз)	20		12
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, с фиксированными стопами (кол раз) за 30 сек	30		28
Упор углом на брусьях , сек	5		-
Прыжок в длину с места, см	215		205
Метание набивного мяча из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	15		12
Метание набивного мяча (1кг) из-за головы с места, м	16		12,5
Техническая подготовка			
	оценки		
	5	4	3
Исходное положение « упор головой в ковёр» перевороты на борцовский мост и обратно	Выполнение в одном темпе и без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нескольких попыток , потеря равновесия
Варианты само страховки	Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полёт. Падение с касанием головы	Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жёсткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо (приёмов и защиты) из всех основных классификационных групп (бросков, болевых, удержаний)	Демонстрация без ошибок с названием приёмов	Демонстрация с некоторыми ошибками с названием приёмов	Демонстрация с серьёзными ошибками, не правильно названы приёмы