


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

Утверждаю:

Директор ДДТ

 М.А. Тарасенко

Приказ ДДТ от _____ 2018 г.

№ _____



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНОЕ БОЕВОЕ САМБО»
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся 14-17 лет. Срок реализации 1 год

Автор программы:
Митруев Георгий Олегович
педагог дополнительного образования
МКУ ДО Усть-Удинского районного
Дома детского творчества

2018 год
р.п. Усть-Уда

Введение

Система самозащиты – это уникальное культурное наследие человечества. Условия существования человека всегда вызывали необходимость вступать в единоборства ради собственного выживания в ходе военных действий. Единоборства как средства защиты и нападения развивались вместе с развитием общества. В процессе эволюции человечество изучало, обобщало, изобретало и улучшало приёмы ведения поединка. Постепенно отбирались наиболее рациональные приёмы, создавались виды, школы и стили боевых искусств. Памятники истории свидетельствуют о том, что боевые искусства, как средства физического воспитания и подготовки воинов были распространены у древних греков и римлян, у народов Индии, Китая, Египта и других стран.

Кулачные бои и борьба с древних времён пользовались на Руси особой популярностью. Упоминания о них встречались ещё «В повести временных лет» 1068 год. Бойцы состязались на кулаках в силе, выносливости и ловкости. Кулачные бои проводились «один на один» или «стенка на стенку», являясь самобытной формой физического воспитания, подобия которой не было ни в одной другой стране мира. Борьба на Руси издавна входила в быт, как молодецкая потеха и развлечение. Существовали способы борьбы «охотничьим способом», «в схватку», «на поясах» и другие. Все народы населяющие Россию, как и другие народы мира, накопили богатый арсенал приёмов нападения и самозащиты. Энтузиасты, тренеры, собрав наиболее ценные элементы национальных видов борьбы и лучших приёмов из других видов борьбы (джиу-джицу, каратэ, и т.д.). В 1938 году создали советскую систему самозащиты – самбо.

Большая роль в создании системы принадлежит Анатолию Аркадьевичу Харлампию, который систематизировал и создал терминологию элементов новой борьбы. 16 ноября 1938 года ВКФКиС издал приказ «О развитии борьбы вольного стиля». Этот день и стал днём рождения системы самбо.

Система самбо подразделяется на спортивную борьбу самбо и боевое самбо.

Начавшаяся 22 июня 1941 году Великая Отечественная война явилась проверкой системы самбо на жизнеспособность в экстремальных условиях. Спортсмены и тренеры с честью защищали Родину, участвовали в подготовке бойцов и командиров, сражались в частях действующей армии с успехом применяя полученные знания и навыки, которые нередко спасали жизнь им и их товарищам. Мир не идеален и каждый уважающий себя мужчина должен уметь защищать себя и своих близких.

Боевое самбо подразделяется на спортивно-боевое самбо и прикладное боевое самбо. В настоящее время активно развивается спортивное боевое самбо. Проводятся всероссийские и международные соревнования: турниры, официальные чемпионаты; присваиваются спортивные разряды и звания в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией. Это российский вид спорта, с русской идеологией и терминологией, учитывающий территориальные и национальные особенности нашего государства. Боевое самбо – эффективное средство подготовки молодёжи к преодолению трудностей в жизни и к службе в российской армии. При специальном подходе – мощное средство военно-патриотического воспитания. Подготовка по системе боевого самбо, позволяет занимающимся, добиваться успехов во многих видах единоборств: армейскому рукопашному бою, панкратиону, джиу-джицу и других видах единоборств.

Подготовленные по системе боевого самбо являются владельцами невидимого оружия, которое всегда при себе, что важно для защиты сохранения своего здоровья и жизни. Сегодня энтузиасты нового вида спорта создают клубы и школы боевого самбо в различных населённых пунктах, даже в самых удалённых уголках нашей Родины. Новая страница истории спортивного боевого самбо пишутся нашими современниками такими, как братья Фёдор и Александр Емельяненко и многими другими.

Пояснительная записка

Данная программа составлена «Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо, дзюдо)» Б.А. Подливаева, рекомендованная Главным управлением школ Министерства просвещения СССР, 1986 года. Современная система самбо представляет собой систему подготовки по рукопашному бою и самозащите для широкого контингента, который можно выделить: спортивное, прикладное и оздоровительное направление. Каждый может попробовать себя в самбо, и решить какое направление его более привлекает. При этом занятия самбо не только не будут мешать, но и будут способствовать прогрессу в занятиях другими видами рукопашного боя и боевыми искусствами.

Цель программы - укрепление здоровья и всестороннее физическое развития юных спортсменов и их физической подготовленности.

Задачи программы:

- формирование у занимающихся устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, навыков здорового образа жизни, гармоничного развития форм и функций организма человека;
- формирование жизненно важных двигательных навыков (в том числе прикладных и спортивных);
- повышение уровня образованности в области физической культуры и спорта, путём воспитательных мероприятий: проведение бесед, участие в соревнованиях, показательных выступлениях, походах и экскурсиях;
- воспитание у занимающихся участие в общественной жизни, социального сотрудничества, патриотизма, бережного отношения к природе, общественной собственности.

Самбо является постоянно развивающимся и обновляющимся видом спорта, в чём есть его новизна и актуальность. В последнее время особенно актуальными становятся вопросы формирования и укрепления здоровья населения, и прежде всего детей, а занятие таким видом спорта, как самбо гарантирует всестороннее физическое развитие занимающихся, поскольку во время тренировок задействованы абсолютно все группы мышц. Кроме того увлечение самбо способствует воспитанию самодисциплины, уверенности в собственных силах, отваги, выдержки, воли к победе. Система самбо эффективное средство подготовки молодёжи к преодолению трудностей в жизни и к службе в рядах Российской армии. При специальном подходе- мощное средство военно-патриотического воспитания.

Программа по боевому самбо рассчитана на юношей и девушек от 14 до 18 лет имеющих базовую подготовку по борьбе самбо. В дополнение к броскам и болевым приёмам осваивается техника ударов руками и ногами, удушающие и болевые приёмы в стойке, комбинационная техника совмещающая броски с ударами. Также разучиваются и осваиваются приёмы защиты от ударов короткой и длинной палкой, ударов ножом, от огнестрельного оружия направленного в упор, освобождение от захватов рук, ног, туловища, приёмы задержания и конвоирования. Программа является логическим дополнением к основам безопасности жизнедеятельности изучаемая по школьной программе. 23 апреля 2003 года решением коллегии Госкомспорта России «О состоянии и мерах развития самбо в Российской Федерации», учитывая национальную значимость в формировании личности гражданина и патриота, самбо признано приоритетным видом спорта в России. Программа апробирована в течение нескольких лет и даёт хорошие результаты. Занятия проводятся на стандартном ковре, отвечающем современным санитарным требованиям. Имеется в наличии набивные боксёрские мешки, пневматические груши, 2 комплекта защитного снаряжения для рукопашного боя, видеоматериалы и литература по единоборствам, видеоаппаратура.

Учебный план

№	Наименование темы	Учебные часы		
		Теория	Практика	Всего
1	История создания систем самозащиты	1		1
2	История создания системы самбо	1		1
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1		1
4	Гигиена, закаливание, питание и режим бойца	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 спортивного боевого самбо	2		2
8	Основы методики обучения и тренировки борца	1		1
9	Планирование и контроль тренировки борца	1		1
10	Физическая подготовка бойца	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 боевого самбо		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 занятий

Учебные часы	Наименование темы	Теория	Практика	Всего
Сентябрь				
I неделя				
1-2	<p>История создания систем самозащиты. Единая всероссийская спортивная квалификация, и её роль в развитии массового спорта. Разрядные нормы и требования для присвоения разрядов.</p> <p>История создания системы самбо. Кулачные бои, борьба, бои с применением различных видов оружия</p>	1 1		2
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. 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>	1 1		2
5-6	<p>Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивно-боевым самбо. 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. Определение и оценка состояния здоровья, физического развития функциональных возможностей юных бойцов. Методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий боевым самбо. Внешние признаки утомления.</p>	1 1		2
II неделя				
7-8	<p>Основы техники и тактики боевого самбо. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники. Анализ основных групп приёмов боевого самбо.</p>	1		2

	<p>Основы методики обучения и тренировки бойца. Особенности начального обучения спортивной техники юных бойцов. Последовательность изучения основных технических действий – приёмов, защит – контприёмов, ударов и комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приёмов и ударов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения.</p>	1		
9-10	<p>Планирование и контроль тренировки бойца. 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 бойца, её задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.</p>	1		2
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 бойца 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>	1		2
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</p>	1		2

	ковра в зале, подготовка его к занятиям (натяжение покрывки, обкладка матами, коврами, дорожками). 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 подготовленности спортсмена.	1		
15-16	Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж. Спортивный массаж в тренировке бойца. 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 бойца. Положительные и отрицательные состояния. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.	1 1		2
17-18	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение и совершенствование техники страховки и само страховки. Общая физическая подготовка.		1 1	2
IV неделя				
19-20	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Разучивание стоек и переходов из одной в другую. Разучивание элементов прямого удара рукой с фронтальной стойки. Освоение и совершенствование техники страховки и само страховки. Общая физическая подготовка.		1 1	2
21-22	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение стоек и переходов из одной в другую. Освоение прямого удара рукой с фронтальной стойки. Разучивание приёма «рычаг кисти наружу» при освобождении рук. Общая физическая подготовка.		1 1	2
23-24	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение стоек и переходов из одной в другую. Освоение прямого удара рукой с фронтальной стойки. Разучивание приёма «рычаг кисти наружу» при освобождении рук. Общая физическая подготовка.		1 1	2
Октябрь				

I неделя				
25-26	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Разучивание элементов прямого удара ногой из фронтальной стойки. Совершенствование приёмов страховки и само страховки. Общая физическая подготовка.		1	2
27-28	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение прямых ударов руками и ногами из фронтальной стойки. Освобождение от захвата рук сверху и снизу рычагом кисти наружу. Специальная физическая подготовка.		1	2
29-30	Переводные испытания. Выполнение контрольных нормативов по общефизической подготовке.		2	2
II неделя				
31-32	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Разучивание прямого удара ногой назад. Разучивание освобождения от захвата спереди за шею - приёмом «рычаг кисти наружу». Освоение броска задняя подножка. Общая физическая подготовка.		1	2
33-34	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение прямого удара ногой назад. Освоение освобождения от захвата спереди за шею - приёмом «рычаг кисти наружу». Освоение броска задняя подножка. Специальная физическая подготовка.		1	2
35-36	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение прямых ударов руками и ногами из фронтальной стойки вперёд- назад. Освоение прямого удара ногой назад. Освоение освобождения от захвата спереди за шею - приёмом «рычаг кисти наружу». Освоение броска задняя подножка. Общая физическая подготовка.		1	2
III неделя				
37-38	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо Разучивание бокового удара рукой наотмашь. Разучивание освобождения от захвата туловища сбоку. Общая физическая подготовка.		1	2
39-40	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение бокового удара рукой наотмашь. Освоение освобождения от захвата туловища сбоку. Специальная физическая подготовка.		1	2

41-42	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение бокового удара рукой наотмашь. Освоение освобождения от захвата туловища сбоку Общая физическая подготовка.		1	2
IV неделя				
43-44	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение и совершенствование стоек, переходов из стойки в стойку, ударов руками и ногами из фронтальной стойки вперёд, назад, в сторону. Освобождение от захватов рук, шеи – приёмом «рычаг кисти наружу». Общая физическая подготовка.		1	2
45-46	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение и совершенствование стоек, переходов из стойки в стойку, ударов руками и ногами из фронтальной стойки вперёд, назад, в сторону. Освобождение от захватов рук, шеи – приёмом «рычаг кисти наружу». Специальная физическая подготовка.		1	2
47-48	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение и совершенствование стоек, переходов из стойки в стойку, ударов руками и ногами из фронтальной стойки вперёд, назад, в сторону. Освобождение от захватов рук, шеи – приёмом «рычаг кисти наружу», броска задняя подножка. Общая физическая подготовка.		1	2
Ноябрь				
I неделя				
49-50	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Разучивание бокового удара ногой, освобождение от захвата туловища сбоку, броска через бедро. Освоение ранее изученной техники в атакующей стойке. Общая физическая подготовка.		1	2
51-52	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение бокового удара ногой, освобождение от захвата туловища сбоку, броска через бедро. Освоение ранее изученной техники в атакующей и защитной стойке. Специальная физическая подготовка.		1	2
53-54	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение бокового удара ногой, освобождение от захвата туловища сбоку, броска через бедро. Освоение		1	2

	ранее изученной техники в атакующей и защитной стойке. Освоение техники в учебных схватках. Общая физическая подготовка.		1	
II неделя				
55-56	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Разучивание кругового удара ногой, броска передняя подножка, освобождение от захвата туловища сзади. Освоение ранее изученной техники в атакующей и защитной стойке. Разучивание защит от ранее изученных ударов. Общая физическая подготовка.		1	2
57-58	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение кругового удара ногой, броска передняя подножка, освобождение от захвата туловища сзади. Освоение ранее изученной техники в атакующей и защитной стойке. Освоение защит от ранее изученных ударов. Специальная физическая подготовка.		1	2
59-60	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение бокового удара ногой, кругового удара ногой, броска через бедро, броска передняя подножка в движении вперёд, освобождение от захвата туловища сзади. Освоение ранее изученной техники в атакующей и защитной стойке. Освоение защит от ранее изученных ударов. Общая физическая подготовка.		1	2
III неделя				
61-62	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Разучивание прямого удара впереди стоящей ногой, броска через плечо. Освоение ранее изученной техники в движении. Общая физическая подготовка.		1	2
63-64	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Разучивание прямого удара впереди стоящей ногой, броска через плечо. Освоение ранее изученной техники в движении. Специальная физическая подготовка.		1	2
65-66	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение прямого удара впереди стоящей ногой, броска через плечо. Освоение ранее изученной техники в движении. Освоение бокового удара ногой, кругового удара ногой, броска через бедро, броска передняя подножка в движении вперёд, освобождение от захвата		1	2

	туловища сзади. Освоение ранее изученной техники в атакующей и защитной стойке. Освоение защит от ранее изученных ударов. Общая физическая подготовка.		1	
IV неделя				
67-68	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение прямого удара впереди стоящей ногой, броска через плечо. Освоение ранее изученной техники в движении. Освоение бокового удара ногой, кругового удара ногой, броска через бедро, броска передняя подножка в движении вперёд, освобождение от захвата туловища сзади. Освоение ранее изученной техники в атакующей и защитной стойке. Освоение защит от ранее изученных ударов. Общая физическая подготовка.		1	2
69-70	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение прямого удара впереди стоящей ногой, броска через плечо. Освоение ранее изученной техники в движении. Освоение бокового удара ногой, кругового удара ногой, броска через бедро, броска передняя подножка в движении вперёд, освобождение от захвата туловища сзади. Освоение ранее изученной техники в атакующей и защитной стойке. Освоение защит от ранее изученных ударов. Специальная физическая подготовка.		1	2
71-72	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение прямого удара впереди стоящей ногой, броска через плечо. Освоение ранее изученной техники в движении. Освоение бокового удара ногой, кругового удара ногой, броска через бедро, броска передняя подножка в движении вперёд, освобождение от захвата туловища сзади. Освоение ранее изученной техники в атакующей и защитной стойке. Освоение защит от ранее изученных приёмов в учебных схватках. Общая физическая подготовка.		1	2
Декабрь				
I неделя				
73-74	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Разучивание прямого удара рукой одноимённой впереди стоящей ноги. Разучивание защиты от ножа, подставленного спереди к горлу. Освоение ранее изученной техники защиты и нападения. Схватки по правилам боевого самбо.		1	2
75-76	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо.		1	2

	Освоение прямого удара рукой одноимённой впереди стоящей ноги. Освоение защиты от ножа, подставленного спереди к горлу. Освоение ранее изученной техники защиты и нападения. Специальная физическая подготовка.		1	
77-78	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение прямого удара рукой одноимённой впереди стоящей ноги. Освоение защиты от ножа, подставленного спереди к горлу. Освоение ранее изученной техники защиты и нападения в учебных схватках. Общая физическая подготовка.		1	2
II неделя				
79-80	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение прямого удара рукой одноимённой впереди стоящей ноги. Освоение защиты от ножа, подставленного спереди к горлу. Освоение ранее изученной техники защиты и нападения в учебных схватках. Схватки по правилам боевого самбо.		1	2
81-82	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение прямого удара рукой одноимённой впереди стоящей ноги. Освоение защиты от ножа, подставленного спереди к горлу. Освоение ранее изученной техники защиты и нападения в учебных схватках. Специальная физическая подготовка.		1	2
83-84	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Схватки по правилам боевого самбо. Инструкторская и судейская практика.		1	2
III неделя				
85-86	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение ранее изученной техники бросков, ударов, освобождение от захватов, болевых и удушающих приёмов в движении. Схватки по правилам боевого самбо.		1	2
87-88	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. 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.		1	2
89-90	Изучение и совершенствование техники и тактики		1	2

	борьбы. Схватки по правилам боевого самбо. Инструкторская и судейская практика.		1	
IV неделя				
91-92	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение ранее изученной техники бросков, ударов, освобождение от захватов, болевых и удушающих приёмов в движении и в учебных схватках. Схватки по правилам боевого самбо.		1	2
93-94	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение ранее изученной техники бросков, ударов, освобождение от захватов, болевых и удушающих приёмов в движении и в учебных схватках. Схватки по правилам боевого самбо.		1	2
95-96	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Схватки по правилам боевого самбо. Инструкторская и судейская практика.		1	2
Январь				
I неделя				
97-98	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Разучивание прямого удара рукой при движении вперёд приставным шагом. Разучивание защиты от удара ножом сверху. Общая физическая подготовка.		1	2
99-100	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение прямого удара рукой при движении вперёд приставным шагом. Освоение защиты от удара ножом сверху. Освоение ранее изученной техники. Схватки по правилам борьбы самбо.		1	2
101-102	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение прямого удара рукой при движении вперёд приставным шагом. Освоение защиты от удара ножом сверху. Освоение ранее изученной техники в движении и в учебных схватках. Общая физическая подготовка.		1	2
II неделя				
103-104	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Разучивание прямого удара ногой при движении вперёд приставным шагом. Разучивание защиты от удара ножом сбоку. Общая физическая подготовка.		1	2
105-106	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо.		1	2

	Освоение прямого удара ногой при движении вперёд приставным шагом. Освоение защиты от удара ножом сбоку. Специальная физическая подготовка.		1	
107-108	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение прямого удара рукой и ногой при движении вперёд приставным шагом. Освоение защиты от удара ножом сверху и сбоку. Схватки по правилам боевого самбо.		1	2
III неделя				
109-110	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Разучивание прямого удара рукой при движении приставным шагом. Защита от колющего удара ножом. Освоение и совершенствование ранее изученной техники. Общая физическая подготовка.		1	2
111-112	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение прямого удара рукой при движении приставным шагом. Защита от колющего удара ножом. Освоение и совершенствование ранее изученной техники. Специальная физическая подготовка.		1	2
113-114	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Схватки по правилам боевого самбо. Общая физическая подготовка.		1	2
IV неделя				
115-116	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение и совершенствование ранее изученной техники в учебно-тренировочных схватках. Общая физическая подготовка.		1	2
117-118	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение и совершенствование ранее изученной техники в учебно-тренировочных схватках. Специальная физическая подготовка.		1	2
119-120	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение и совершенствование ранее изученной техники. Схватки по правилам боевого самбо.		1	2
Февраль				
I неделя				

121-122	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Разучивание контратаки при защите от прямого удара ногой приставным шагом в сторону и контратака прямым ударом в челюсть. Схватки по правилам боевого самбо.		1	2
			1	
123-124	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Разучивание комбинаций – защита нырком и контратака прямым ударом ногой. Освоение и совершенствование техники освобождений от захватов. Специальная физическая подготовка.		1	2
			1	
125-126	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Схватки по правилам борьбы самбо. Инструкторская и судейская практика.		1	2
			1	
II неделя				
127-128	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Разучивание удара рукой наотмашь и освобождение от захвата одноимённой руки. Освоение и совершенствование ранее изученных бросков. Общая физическая подготовка.		1	2
			1	
129-130	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Разучивание удара рукой наотмашь и освобождение от захвата одноимённой руки. Освоение и совершенствование ранее изученных бросков. Специальная физическая подготовка.		1	2
			1	
131-132	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Схватки по правилам борьбы самбо. Инструкторская и судейская практика.		1	2
			1	
III неделя				
133-134	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Совершенствование ранее изученных ударов, бросков и защит в движении и на снарядах. Совершенствование освобождений рук, ног, туловища. Общая физическая подготовка.		1	2
			1	
135-136	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение ранее изученных комбинаций и контратак. Специальная физическая подготовка.		1	2
			1	
137-138	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение ранее изученных комбинаций и контратак в учебно-тренировочных схватках. Схватки по правилам боевого самбо.		1	2
			1	
IV неделя				

139-140	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Совершенствование ранее изученной техники ударов, защит, освобождений в движении, на снарядах, и в учебно-тренировочных схватках. Общая физическая подготовка.		1	2
141-142	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Совершенствование ранее изученной техники ударов, защит, освобождений в движении, на снарядах, и в учебно-тренировочных схватках. Специальная физическая подготовка.		1	2
143-144	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Схватки по правилам боевого самбо. Инструкторская и судейская практика.		1	2
Март				
I неделя				
145-146	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Разучивание защиты от прямого удара сверху. Совершенствование освобождений от захватов. Совершенствование ударов руками и ногами на снарядах. Общая физическая подготовка.		1	2
147-148	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение защиты от прямого удара сверху. Совершенствование освобождений от захватов. Совершенствование ударов руками и ногами на снарядах. Специальная физическая подготовка.		1	2
149-150	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение и совершенствование защитно-атакующих комбинаций. Схватки по правилам боевого самбо.		1	2
II неделя				
151-152	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Разучивание защиты от колющего удара тяжелым предметом (ломом, лопатой, штыком, длиной палкой). Совершенствование защитно-атакующих комбинаций. Схватки по правилам борьбы самбо.		1	2
153-154	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение защиты от колющего удара тяжелым предметом (ломом, лопатой, штыком, длиной палкой). Совершенствование защитно-атакующих комбинаций. Специальная физическая подготовка.		1	2

155-156	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение и совершенствование защитно-атакующих комбинаций. Схватки по правилам боевого самбо.		1	2
III неделя				
157-158	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Разучивание защит от ударов коротким предметом (бейсбольной битой, бутылкой, топором). Совершенствование защитно-атакующих комбинаций. Общая физическая подготовка.		1	2
159-160	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Разучивание защит от ударов коротким предметом (бейсбольной битой, бутылкой, топором). Совершенствование защитно-атакующих комбинаций. Специальная физическая подготовка.		1	2
161-162	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Схватки по правилам боевого самбо. Общая физическая подготовка.		1	2
IV неделя				
163-164	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Совершенствование защиты от прямых, колющих, косых ударов длиной палкой. Схватки по правилам боевого самбо.		1	2
165-166	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Совершенствование защиты от прямых, колющих, косых ударов короткой палкой. Совершенствование ударов на снарядах. Специальная физическая подготовка.		1	2
167-168	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Схватки по правилам борьбы самбо. Общая физическая подготовка.		1	2
Апрель				
I неделя				
169-170	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Разучивание защиты от ножа и пистолета направленного в грудь. Освоение и совершенствование ранее изученной техники в движении и в учебных схватках. Схватки по правилам боевого самбо.		1	2
171-172	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение защиты от ножа и пистолета направленного в		1	2

	грудь. Освоение и совершенствование ранее изученной техники в движении и в учебных схватках. Специальная физическая подготовка.		1	
173-174	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Схватки по правилам боевого самбо. Общая физическая подготовка.		1 1	2
II неделя				
175-176	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Разучивание защиты от ножа и пистолета направленного в туловище сбоку. Освоение и совершенствование защиты от оружия направленного в грудь. Схватки по правилам боевого самбо.		1 1	2
177-178	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Разучивание защиты от ножа и пистолета направленного в туловище сбоку. Освоение и совершенствование защиты от оружия направленного в грудь. Специальная физическая подготовка.		1 1	2
179-180	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Схватки по правилам боевого самбо. Общая физическая подготовка.		1 1	2
III неделя				
181-182	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. 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 боевого самбо. Схватки по правилам боевого самбо.		1 1	2
183-184	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Разучивание защиты от ножа и пистолета направленного в упор сзади. Освоение и совершенствование защиты от оружия направленного в упор, спереди и сбоку. Специальная физическая подготовка.		1 1	2
185-186	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение защиты от ножа и пистолета направленного в упор сзади. Освоение и совершенствование защиты от оружия направленного в упор, спереди и сбоку.		1	2

	Схватки по правилам боевого самбо. Зачёт по теории.	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 боевого самбо. Освоение и совершенствование защитно-атакующих комбинаций. Общая физическая подготовка.		1	2
195-196	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение и совершенствование наиболее слабо усвоенных приёмов боевого самбо. Специальная физическая подготовка.		1	2
197-198	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение и совершенствование наиболее слабо усвоенных приёмов боевого самбо в учебно-тренировочных схватках. Общая физическая подготовка.		1	2
II неделя				
199-200	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение и совершенствование наиболее слабо усвоенных приёмов боевого самбо. Общая физическая подготовка.		1	2
201-202	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение и совершенствование наиболее слабо усвоенных приёмов боевого самбо. Общая физическая подготовка.		1	2
203-204	Изучение и совершенствование техники и тактики боевого самбо. Освоение и совершенствование наиболее слабо усвоенных приёмов боевого самбо в учебно-тренировочных схватках. Общая физическая подготовка.		1	2
III неделя				
205-206	Общая физическая подготовка. Спортивные игры (футбол, волейбол и др.)		2	2
207-208	Общая физическая подготовка. Спортивные игры (футбол,		2	2

	волейбол и др.)			
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

Содержание программы

Тема 1. История создания систем самозащиты

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

Тема 2. История создания систем самозащиты.

Кулачные бои, борьба, бои с применением различных видов оружия.

Тема 3. Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма.

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной) под воздействием занятий борьбой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий физической культурой и спортом.

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

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях борьбой. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. 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.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях боевым самбо. 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. 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).

Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж.

Определение и оценка состояния здоровья, физического развития функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой. Внешние признаки утомления. Спортивный массаж в тренировке борца. Применение массажа (поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания).

Тема 7. Основы техники и тактики боевого самбо.

Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники. Анализ основных групп приёмов боевого самбо.

Тактика ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учётом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки борца.

Особенности начального обучения спортивной техники юных бойцов. Последовательность изучения основных технических действий – приёмов, защит – контприёмов, ударов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приёмов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения.

Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки бойца (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Основные методы тренировки (метод упражнения, игровой, соревновательный). Периодизация спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме.

Тема 9. Планирование и контроль тренировки бойца.

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.

Тема 10. Физическая подготовка самбиста.

Специальная физическая подготовка бойца, её задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

Тема 11. 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 бойца самбиста.

Эмоциональные состояния бойца. Положительные и отрицательные состояния. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

Тема 12. 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.

Тема 13. 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).

Тема 14. Установка перед соревнованием, анализ проведённых соревнований.

Готовность к соревнованиям складывается из ряда факторов: целевая установка, оценка спортсменом своей возможности достичь поставленной цели, особенность формирования мобилизационной готовности. Участие в соревнованиях после неудачного выступления в предыдущих соревнованиях. Проведение схваток после проигранных.

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.

Развитие общей силы. Использование метода «до отказа». Метод предельных нагрузок. Метод меняющихся нагрузок.

Тема 17. Специальная физическая подготовка бойца.

Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на технику и тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, Ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Тема 18. Изучение и совершенствование техники и тактики.

Основные виды бросков, ударов, болевых и удушающих приёмов. Последовательность освоения технико-тактических действий. Создание максимальной надёжности и вариантности двигательного навыка.

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.

Поведение судей на соревнованиях. Воспитательная роль судьи. Техническая объективность, внимательность, подготовленность – необходимые качества судьи. Составление программы соревнований.

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 (большего 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 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 самостраховки.

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 затем с опорой на одну ногу, удары из положения лёжа или стоя руками и ногами.

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 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 годового цикла подготовки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовки.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл включает:

- подготовительный период: сентябрь, октябрь, ноябрь;
- соревновательный период: декабрь, январь, февраль, март;
- заключительный период апрель, май.

Важная задача-анализ проделанной работы в течение прошедшего года, повышение технического уровня наиболее слабо освоенных приёмов, составление программы тренировок на следующий год. Постоянный медицинский и педагогический контроль за здоровьем, самочувствием, техническим и морально-волевым уровнем подготовленности.

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		
Перевёртка с борцовского моста	10		
Приседание на одной ноге	25		
Вис – уголок на одной руке	20сек		
Поднятие прямых ног к перекладине из положения вися	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			

НОРМАТИВЫ

Аттестации на второй юношеский разряд по спортивному боевому самбо.

Упражнения	Нормативы	Результат	Зачёт
Подтягивание на перекладине-	15		
Выход силой	5		
Отжимание в упоре лёжа	50		
Перевёртка с борцовского моста	10		
Приседание на одной ноге	25		
Вис – уголок на одной руке	20сек		
Поднятие прямых ног к перекладине из положения вися	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 5 побед над спортсменами 2ого юношеского разряда на соревнованиях разного уровня			
Демонстрация ударов руками и ногами. Демонстрация защиты от ударов Демонстрация защит от оружия направленного в упор			