

Куделин Сергей Викторович,
Муниципальное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы»,
г. Оленегорск Мурманской области, педагог дополнительного образования, высшая
квалификационная категория

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОСНОВЫ БОРЬБЫ САМБО И ДЗЮДО»

Аннотация

Программа физкультурно-спортивной направленности «Основы борьбы самбо и дзюдо» предназначена для учащихся 6-18 лет. Программа рассчитана на 11 лет обучения, является многоуровневой, модульной: учащиеся могут освоить любой уровень программы (стартовый – от 1 до 3 лет, базовый – 5 лет, продвинутый – 3 года) в зависимости от уровня своей физической подготовки.

Программа предусматривает обучение технике выполнения комплекса общих и специальных физических упражнений, технике борьбы самбо и дзюдо, правилам оказания первой медицинской помощи при травмах, знакомство с правилами проведения соревнований по самбо и дзюдо и подготовку к ним, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Программа рекомендована педагогам - руководителям объединений физкультурно-спортивной направленности организаций дополнительного образования, общеобразовательных организаций в рамках внеурочной деятельности.

Пояснительная записка

Борьба самбо – один из популярнейших среди молодёжи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. По мнению русского учёного и педагога П.Ф. Лесгафта, борьба – это одно из эффективнейших средств физического воспитания молодёжи. Борьба «есть упражнение, - говорил Лесгафт, - с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении силы в соответствии с проявлением её другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определённой опоре...».

Самбо – чрезвычайно ценный по многообразию техники вид спорта, который тесно связан с таким видом борьбы, как дзюдо.

И тот, и другой вид спорта способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, морально-волевых качеств, памяти и творческого воображения. Самбо и дзюдо имеют и оборонное значение, цель которого – уменьшение количества несчастных случаев. Мир пока ещё не идеален, и нужно уметь защититься от возможного нападения, не говоря уже о том, что незнание, как обуздать распоясавшегося хулигана, укрепляет в нём чувство безнаказанности. Сам собой напрашивается вывод, что знать приёмы самозащиты не только полезно, но и важно для каждого гражданина: это – дело общественного значения.

Многолетний опыт развития спортивных видов борьбы в нашей стране и за рубежом показал, что заниматься такими видами спорта необходимо начинать с младшего возраста. Такая подготовка оказывает позитивное влияние на динамику развития основных физических качеств детей и подростков: повышение скоростно-силовых возможностей организма без увеличения массы тела; ускорение физического развития, экономизация функции сердца; высокая координация двигательных действий.

Занятия борьбой самбо с элементами дзюдо в полной мере способствуют укреплению здоровья, всестороннему гармоничному развитию юных спортсменов и их физической подготовленности, формированию жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности, развитию нравственных и культурных ценностей подрастающего поколения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы борьбы самбо и дзюдо» (далее – Программа) составлена на основе:

- программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции» (М.: Просвещение, 1986);

- рабочей программы «Борьба (самбо, дзюдо)» (авторский коллектив: И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.П. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Кришук, рецензент программы – Б.А. Подливаев, заслуженный тренер РФ, профессор РГУФК, МОУ ДОД ДЮСШ г. Кандалакша, 2009 г.);

- в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196), требованиями и нормами СанПиН 2.4.4.3172-14, примерными требованиями к программе дополнительного образования детей (Письмо Министерство Образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 года № 06-1844), «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242), «Концепцией развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р) и другими законодательными актами Российской Федерации.

Программа является модифицированной, уровневой, модульной, имеет оздоровительную направленность.

Программа предназначена для учащихся в возрасте 6-18 лет и рассчитана на 11 лет (по 216 часов в год). Программой предусмотрена организация образовательного процесса по следующим уровням:

- стартовый - от 1 года до 3 лет;
- базовый - 5 лет;
- продвинутый - 3 года.

На стартовом уровне могут быть созданы спортивно-оздоровительные группы.

Занятия проводятся всем составом 2 раза в неделю по 3 часа.

Цель программы: развитие интереса учащихся к физической культуре и здоровому образу жизни посредством занятий борьбой самбо и дзюдо.

Задачи:

- изучение практических основ борьбы самбо и дзюдо;
- активизация двигательной деятельности учащихся;
- воспитание у учащихся твёрдой воли, физической и психологической выносливости;
- популяризация борьбы самбо и дзюдо среди детей и подростков.

Стартовый уровень (группы начальной подготовки, возраст учащихся – 6-9 лет).

В группы стартового уровня зачисляются учащиеся, желающие заниматься борьбой самбо и имеющие письменное разрешение врача. Приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на

разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики борьбы самбо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям борьбой самбо. Учебный материал программы составлен с учётом особенностей развития младших школьников, их подвижности, относительной быстроты восстановительных процессов, недостаточности развития процессов торможения и незавершённости формирования органов, систем и всего организма в целом.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям борьбой самбо;
- воспитание черт спортивного характера.

Базовый уровень (учебно-тренировочные группы, возраст учащихся – 10-15 лет).

Группы этого уровня формируются из учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод на другие модули обучения в рамках уровня осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Для базового уровня ставятся следующие задачи: улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности; достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; профилактика вредных привычек и правонарушений.

1-2 модули обучения базового уровня

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики борьбы самбо;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- уточнение спортивной специализации.

3-5 модули обучения базового уровня

Задачи и преимущественная направленность:

- совершенствование техники и тактики борьбы самбо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Продвинутый уровень (группы спортивного совершенствования, возраст учащихся – 15-18 лет).

Перевод на другие модули обучения в рамках уровня осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном уровне привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность подготовки продвинутого уровня:

- совершенствование техники и тактики борьбы самбо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов (выполнение спортивных нормативов);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Теоретические занятия проводятся отдельно и в комплексе с практическими (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического занятия). Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только изучают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но и большое внимание уделяют общей и специальной физической подготовке.

Тренировочные занятия целиком направлены на повышение эффективности ранее изученных движений и повышение работоспособности.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких соревнованиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности.

Формы и методы обучения:

- рассказ;
- демонстрация приемов борьбы;
- тренировочные и учебные поединки;
- спортивные турниры, соревнования.

Ожидаемые результаты

С учётом индивидуального подхода при проведении тренировок и специфики тренировочной группы ожидается, что учащиеся в результате обучения будут соответствовать следующим требованиям.

После обучения на стартовом уровне учащиеся должны:

- улучшить координацию, увеличить гибкость;
- освоить кувырки, перекаты, акробатические элементы, стойки, захваты, приемы на удержание соперника на ковре, приемы на освобождения от удержаний, простейшие броски, простейшие приемы борьбы самбо и дзюдо;
- научиться бесконфликтному поведению в группе;
- овладеть навыками и приемами борьбы в партере, стойке;
- уметь вести поединки.

После обучения на базовом уровне учащиеся должны:

- знать приемы самбо;
- освоить стойки, захваты, перехваты, перемещения в борьбе, болевые приемы на удержание, приемы на освобождение от болевых удержаний, удушающие приемы и освобождения от них, приемы перевода соперника из стойки в партер и из партера в стойку, технику и тактику ведения схваток, броски средней степени сложности, технику имитации (отвлекающих) бросков;
- уверенно владеть своим телом во время борьбы.

После обучения на продвинутом уровне учащиеся должны:

- освоить программу борьбы самбо и дзюдо;
- быть физически крепкими;
- в совершенстве владеть приемами борьбы самбо и дзюдо;
- приобрести такие важнейшие черты характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам.
- умело применять полученные знания и навыки в борьбе и в жизни.

На данном уровне спортсмены активно участвуют в спортивных соревнованиях, которые являются своеобразным экзаменом их морально-волевой подготовки, боевых качеств.

Перед началом занятий проводится вводная диагностика (см. Приложение 1) для определения уровня физической подготовки учащихся.

Контроль над усвоением программы учащимися осуществляется в ходе аттестации при сдаче контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Диагностические материалы (см. Приложение 2).

Методическое обеспечение

Для реализации программы используется следующее методическое обеспечение:

- специальная и методическая литература;
- учебно-методические фильмы с демонстрацией проведения схваток сильнейших спортсменов на различных турнирах и соревнованиях;
- архивные видеозаписи опытных тренеров;
- плакаты и наглядные пособия с изображением различных фаз проведения спортивных приёмов, схемы, таблицы.

Материально-техническое обеспечение:

- спортзал;
- маты для занятий самбо (татами) с покрышкой, размером не менее 12х12;
- куртки для самбо;
- кимоно для дзюдо;
- борцовки;
- мячи волейбольные;
- мячи набивные;
- скакалки;
- гантели;
- стенка гимнастическая с перекладиной (турником).

Учебный план

Уровень	Модуль	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
стартовый	1	6	216
	2	6	216
	3	6	216
базовый	1	6	216
	2	6	216
	3	6	216
	4	6	216
	5	6	216

продвинутый	1	6	216
	2	6	216
	3	6	216

**Учебный план
стартовый уровень**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Модули			
		1	2	3	
I.	Теоретические занятия				
1.	Вводное занятие. Организационное собрание учащихся. История развития борьбы «Самбо». Вводный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по борьбе самбо и дзюдо	3	2	1	краткий опрос
2.	Влияние физических упражнений на организм человека. Режим, личная гигиена, закаливание и питание борца	3	2	1	краткий опрос
3.	Медицинская подготовка и правила оказания доврачебной помощи при различного рода повреждениях и травмах	3	2	1	краткий опрос
4.	Самбо, дзюдо как виды борьбы	3	2	1	краткий опрос
5.	Базовая техника борьбы самбо, дзюдо	3	2	1	краткий опрос
6.	Изучение простейших приемов на удержание	2	2	1	краткий опрос
7.	Изучение простейших приемов на освобождение от удержания	2	2	1	краткий опрос
8.	Изучение техники борьбы в партере	2	2	1	краткий опрос
9.	Изучение простейших болевых приемов на руках при удержаниях	2	2	1	краткий опрос
10.	Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на руках	2	2	1	краткий опрос
11.	Изучение техники борьбы стоя	2	2	1	краткий опрос
12.	Изучение простейших бросков	3	2	1	краткий опрос
13.	Изучение тактики ведения поединков	2	2	1	краткий опрос
14.	Изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивной борьбе	3	2	1	краткий опрос
15.	Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых качеств	3	2	1	краткий опрос

	самбиста				
16.	Заключительное занятие, подведение итогов, оценка деятельности объединения	3	2	1	обсуждение
	Всего:	41	32	16	
II.	Практические занятия				
1.	Изучение техники безопасности при проведении тренировочного процесса и проведении поединков	3	2	2	наблюдение
2.	Медицинская подготовка и правила оказания доврачебной помощи при повреждениях и травмах различного рода	3	2	2	наблюдение, анализ
3.	Общefизическая подготовка	25	25	25	наблюдение, зачет
4.	Спортивные игры	15	15	13	соревнование
5.	Изучение базовой техники борьбы	6	8	8	наблюдение, анализ
6.	Изучение приемов на удержание	10	10	10	наблюдение, анализ
7.	Изучение приемов на освобождение от удержаний	10	8	8	наблюдение, анализ
8.	Изучение техники борьбы в партере	10	8	8	наблюдение, анализ
9.	Изучение болевых приемов на руках при удержаниях соперника	10	8	8	наблюдение, анализ
10.	Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на руках	10	8	8	наблюдение, анализ
11.	Изучение техники борьбы стоя	10	8	8	наблюдение, анализ
12.	Изучение бросков	9	8	14	наблюдение, анализ
13.	Изучение тактики ведения поединка	10	10	8	наблюдение, соревнования
14.	Учебные поединки	21	29	39	наблюдение, анализ
15.	Тренировочные поединки	20	32	36	наблюдение, соревнования, анализ
16.	Заключительное занятие, подведение итогов, оценка деятельности объединения	3	3	3	тестирование
	Всего:	175	184	200	
	Итого:	216	216	216	

**Содержание учебного плана
стартовый уровень**

I. Теоретические занятия:

Тема 1. Вводное занятие

Организационное собрание учащихся: цели и задачи, план работы на год, организационные вопросы.

Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

История развития борьбы «Самбо». Возникновение борьбы самбо, дзюдо. Основоположники борьбы самбо, дзюдо.

Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по борьбе самбо и дзюдо, охране труда и противопожарной безопасности.

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм человека. Режим, личная гигиена, закаливание и питание борца

Сведения о строении человеческого организма, его функциях. Костная система и ее развитие. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.

Общий режим дня, режим занятости и отдыха, личная гигиена.

Тема 3. Медицинская подготовка и правила оказания доврачебной помощи при различного рода повреждениях и травмах

Раны и их разновидность. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, переломы. Кровотечения, их виды и меры остановки.

Спортивный травматизм и меры его предупреждения.

Тема 4. Самбо, дзюдо как виды борьбы

Сходства и различия в борьбе.

Тема 5. Изучение базовой техники борьбы

Роль базовой техники в борьбе самбо, дзюдо. Падения (на спину, на живот, на бок). Страховки (передняя, задняя). Перевороты партнера (на живот, на бок, на спину).

Тема 6. Изучение приемов на удержание

Простейшие приемы на удержание – боковое, крестиком, верхом.

Тема 7. Изучение простейших приемов на освобождение от удержания

Простейшие приемы на освобождение: мостик, пережат через себя, набегание на соперника, забегание от соперника, с использованием ног и рук.

Тема 8. Изучение техники борьбы в партере

Пережаты соперника. Перевороты соперника.

Тема 9. Изучение болевых приемов на руках при удержаниях соперника

Простейшие болевые приемы на руках при удержаниях:

- рычаг руки через бедро;
- рычаг руки через руку;
- рычаг руки двумя руками через бедро;
- узел руки двумя руками;
- узел руки ногой.

Тема 10. Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на руках

Перевороты с захватом, перевороты с обхватом, забегания.

Тема 11. Изучение техники борьбы стоя

Перемещения по коврику, удержание равновесия, раскачка соперника, борьба за захват.

Тема 12. Изучение простейших бросков

Бросок через плечо с захватом руки соперника с колена, бросок пережатом с

захватом руки соперника с двух колен, раскрутка, броски рывком соперника на себя.

Тема 13. Изучение тактики ведения поединков

Нападение, активная оборона, встречная борьба, разведка, маскировка, маневрирование.

Тема 14. Изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований по спортивной борьбе

Правила соревнований по самбо и дзюдо. Особенности организации и проведения соревнований по спортивной борьбе.

Тема 15. Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых качеств самбиста

Нравственные качества спортсмена: мужество, стойкость, трудолюбие и др. Роль спортивной борьбы самбо и дзюдо в воспитании силы воли юных спортсменов.

II. Практические занятия:

Тема 1. Изучение техники безопасности при проведении тренировочного процесса и проведении поединков

Наглядная демонстрация неправильных выполнений упражнений, могущих повлечь травмы.

Тема 2. Медицинская подготовка и правила оказания доврачебной помощи при повреждениях и травмах различного рода

Показ и выполнение необходимых действий оказания медицинской помощи при ушибах, вывихах, растяжении мышц, легких травмах.

Тема 3. Общефизическая подготовка

Выполнение упражнений:

- прыжки;
- кувырки;
- силовые упражнения;
- атлетические упражнения;
- гимнастические упражнения;
- упражнения на растяжку мышц.

Тема 4. Спортивные игры

Организация и проведение спортивных игр:

- футбол (осень, весна - на площадке);
- пионербол (осень, весна - на площадке);
- игры в зале в течение года.

Тема 5. Изучение базовой техники борьбы

Выполнение:

- падений (на спину, на живот, набок);
- перекатов;
- страховок (передняя, задняя);
- переворотов партнера на (живот, на бок, на спину).

Тема 6. Изучение приемов на удержание

Выполнение приемов на удержание: боковое, крестиком, верхом.

Тема 7. Изучение приемов на освобождение от удержаний

Выполнение приемов на освобождение от удержаний:

- мостик;
- пережат через себя;
- набегание на соперника;
- забегание от соперника;
- с использованием ног и рук.

Тема 8. Изучение техники борьбы в партере

Раскачка соперника, пережаты соперника, перевороты соперника.

Тема 9. Изучение болевых приемов на руках при удержаниях соперника

Выполнение болевых приемов на руках при удержаниях:

- рычаг руки через бедро;
- рычаг руки через руку;
- рычаг руки двумя руками через бедро;
- узел руки двумя руками (нижний);
- узел руки ногой.

Тема 10. Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на руках

Выполнение приемов на освобождение от болевых удержаний на руках: перевороты с захватом, переворот с обхватом.

Тема 11. Изучение техники борьбы стоя

Удержание равновесия, выведение из равновесия, раскачка соперника.

Тема 12. Изучение бросков

Выполнение бросков:

- бросок через плечо с захватом руки партнера с колена;
- бросок пережатом с захватом руки партнера с двух колен;
- раскрутка;
- броски соперника рывком;
- броски нырком под соперника.

Тема 13. Изучение тактики ведения поединка

Отработка на практике тактики ведения боя.

Тема 14. Учебные поединки

Отработка на практике техники борьбы самбо и дзюдо в поединках.

Тема 15. Тренировочные поединки

Отработка тактики ведения боя и техники борьбы самбо и дзюдо в тренировочных поединках.

Тема 16. Заключительное занятие

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Подведение итогов, оценка деятельности объединения.

**Учебный план
базовый уровень**

№ п/п	Название темы	Количество часов	Форма аттестации/
		Модули	

		1	2	3	4	5	контроля
I.	Теоретические занятия						
1.	Вводное занятие. Физическая культура в Российской Федерации Изучение техники безопасности при проведении тренировочного процесса и проведении поединков	3	2	1	1	1	краткий опрос
2.	Влияние физических упражнений на организм человека. Режим и личная гигиена	1	1	1	1	1	краткий опрос
3.	Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Медицинская подготовка, правила оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях и травмах	3	2	1	1	1	краткий опрос
4.	Самбо, дзюдо как виды борьбы	1	1	1	1	1	краткий опрос
5.	Базовая техника борьбы самбо, дзюдо	2	2	2	2	1	краткий опрос
6.	Техника болевых приемов на удержание (на руках)	2	2	2	1	1	краткий опрос
7.	Техника болевых приемов на удержание (на ногах)	2	2	2	1	1	краткий опрос
8.	Техника удушающих приемов в борьбе дзюдо	1	1	1	1	1	краткий опрос
9.	Приемы на освобождение от болевых удержаний	1	1	1	1	1	краткий опрос
10.	Изучение бросков	2	2	2	2	1	краткий опрос
11.	Техника борьбы в партере	1	1	1	1	1	краткий опрос
12.	Техника борьбы в стойке	1	1	1	1	1	краткий опрос
	Всего:	20	18	16	14	12	
II.	Практические занятия						
1.	Оказание первой медицинской помощи при различных повреждениях и травмах	3	2	1	1	1	наблюдение
2.	Общефизическая подготовка	14	12	10	8	8	наблюдение, анализ
3.	Спортивные игры	10	8	6	4	4	соревнования
4.	Базовая техника борьбы самбо и дзюдо	10	8	6	4	4	наблюдение, анализ
5.	Специальная физическая подготовка	10	10	8	6	6	наблюдение, анализ, зачет
6.	Техника болевых приемов на удержание на руках	10	10	10	8	8	наблюдение, анализ

7.	Техника болевых приемов на удержание на ногах	10	10	10	8	8	наблюдение, анализ
8.	Техника удушающих приемов в борьбе дзюдо	10	10	10	10	10	наблюдение, анализ
9.	Приемы на освобождения от болевых удержаний	10	10	10	10	10	наблюдение, анализ
10.	Изучение бросков	15	15	15	15	10	наблюдение, анализ
11.	Техника борьбы в партере	10	10	10	10	10	наблюдение, анализ
12.	Техника борьбы в стойке	15	15	20	25	30	наблюдение, анализ
13.	Тренировочные поединки	28	35	41	46	48	наблюдение, соревнования
14.	Учебные поединки	26	30	30	34	34	наблюдение, соревнования
15.	Техника и тактика ведения поединка	12	10	10	10	10	наблюдение, соревнования
16.	Заключительное занятие	3	3	3	3	3	тестирование
	Всего:	196	198	200	202	204	
	Итого:	216	216	216	216	216	

Содержание учебного плана базовый уровень

I. Теоретические занятия

Тема 1. Вводное занятие

Цели и задачи, план работы на год. Организационные вопросы.

Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при проведении занятиях спортом и физической культуре, охране труда и противопожарной безопасности. Повторение правил техники безопасности при проведении тренировочного процесса и проведении поединков.

Физическая культура в Российской Федерации.

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм человека. Режим и личная гигиена.

Повторение знаний о строении человеческого организма, его функциях, костной системе. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.

Общий режим дня, режим занятости и отдыха, личная гигиена.

Тема 3. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Медицинская подготовка, правила оказания первой доврачебной помощи при различных повреждениях и травмах

Повторение знаний о видах травм и правил оказания первой медицинской помощи:

- раны;
- ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, переломы;
- кровотечения.

Тема 4. Самбо, дзюдо как виды борьбы

Интересные факты из истории борьбы самбо, дзюдо. Знаменитые спортсмены-самбисты и дзюдоисты.

Тема 5. Базовая техника борьбы самбо, дзюдо

Повторение основ базовой техники борьбы самбо и дзюдо:

- падения (на спину, на живот, на бок);
- страховки (передняя, задняя);
- перевороты партнера (на живот, на бок, на спину).

Тема 6. Техника болевых приемов на удержание (на руках)

Изучение болевых приемов на удержание (на руках):

- рычаг руки через бедро;
- рычаг руки через руку;
- рычаг рыки двумя руками через бедро;
- узел руки двумя руками;
- узел руки ногой;
- рычаг руки (коромысло).

Тема 7. Техника болевых приемов на удержание (на ногах)

Изучение болевых приемов на удержание (на ногах):

- узел ноги ногой;
- узел ноги рукой;
- рычаг одной ноги рукой;
- рычаг двух ног рукой;
- загиб ноги на спину;
- загиб двух ног на спину;
- ущемление ахиллесовой пяты одной рукой;
- ущемление 2-х ахиллесовых пят двумя руками.

Тема 8. Техника удушающих приемов в борьбе дзюдо

Изучение удушающих приемов в борьбе дзюдо:

- захват за шею сзади одной рукой;
- захват за шею сзади одной рукой с обхватом за голову другой рукой;
- захват одной рукой за кимоно, другой упор в шею;
- удушающий прием курткой.

Тема 9. Приемы на освобождение от болевых удержаний

Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний:

- перевороты с захватом;
- перевороты с обхватом;
- забегание от партнера с разворотом туловища;
- забегание на партнера с вращением туловища.

Тема 10. Изучение бросков

Броски:

- подножка передняя;
- подножка задняя;
- бросок партнера с упором колена в живот;
- бросок партнера с упором ноги в живот;
- бросок через бедро;
- бросок мельница;

- бросок вертушка.

Тема 11. Техника борьбы в партере

Изучение техники борьбы в партере:

- перекаты;
- перевороты;
- обманные движения;
- переход от одного болевого приема к другому.

Тема 12. Техника борьбы в стойке

Изучение техники борьбы в стойке:

- перемещения;
- захваты;
- обхваты;
- зацепы;
- подбив ног;
- подход к партнеру;
- выведение партнера из равновесия.

II. Практические занятия

Тема 1. Оказание первой медицинской при различных повреждениях и травмах

Отработка на практике действий при оказании первой медицинской при различных повреждениях и травмах: ушибах, вывихах, растяжениях мышц, переломах.

Тема 2. Общефизическая подготовка

Выполнение упражнений:

- прыжки;
- кувырки;
- силовые упражнения;
- атлетические упражнения;
- гимнастические упражнения;
- упражнения на растяжку мышц.

Тема 3. Спортивные игры

Организация и проведение спортивных игр:

- футбол;
- пионербол;
- регби;
- вышибание мячом.

Тема 4. Базовая техника борьбы самбо и дзюдо

Отработка на практике базовой техники борьбы самбо и дзюдо:

- падения на спину, на живот, на бок;
- страховки (передняя, задняя);
- перевороты партнера (на спину, на живот, на бок).

Тема 5. Специальная физическая подготовка

Выполнение упражнений:

- на развитие гибкости;
- на удержания равновесия;
- на развитие ловкости;

- на развитие силы.

Тема 6. Техника болевых приемов на удержание на руках

Выполнение болевых приемов на удержание (на руках):

- рычаг локтя через бедро;
- рычаг локтя через руку;
- рычаг локтя двумя руками через бедро;
- узел руки двумя руками (нижний);
- узел руки ногой;
- рычаг локтя захватом руки между ног (коромысло).

Тема 7. Техника болевых приемов на удержание на ногах

Выполнение болевых приемов на удержание (на ногах):

- узел ноги ногой;
- узел ноги рукой;
- рычаг одной ноги рукой;
- рычаг двух ног рукой;
- загиб ноги на спину;
- загиб двух ног на спину;
- ущемление ахиллесовой пяты одной рукой;
- ущемление 2-х ахиллесовых пят двумя руками.

Тема 8. Техника удушающих приемов в борьбе дзюдо

Выполнение удушающих приемов:

- захват за шею сзади одной рукой;
- захват за шею сзади одной рукой с обхватом за голову другой рукой;
- захват одной рукой за кимоно, другой упор в шею;
- удушающий прием курткой.

Тема 9. Приемы на освобождения от болевых удержаний

Выполнение приемов на освобождения от болевых удержаний:

- перевороты с захватом;
- перевороты с обхватом;
- забегание от партнера с разворотом туловища;
- забегание на партнера с вращением туловища.

Тема 10. Изучение бросков

Выполнение бросков:

- подножка передняя;
- подножка задняя;
- бросок партнера с упором колена в живот;
- бросок партнера с упором ноги в живот;
- бросок через бедро;
- бросок мельница;
- бросок вертушка.

Тема 11. Техника борьбы в партере

Отработка техники борьбы в партере:

- перекаты;
- перевороты;
- обманные движения;

- переход от одного болевого приема к другому.

Тема 12. Техника борьбы в стойке

Отработка борьбы в стойке:

- перемещения;
- захваты;
- обхваты;
- зацепы;
- подбив ног;
- подход к партнеру;
- выведение партнера из равновесия.

Тема 13. Тренировочные поединки

Отработка тактики ведения боя и техники самбо и дзюдо в тренировочных поединках:

- с партнером в партере;
- с партнером в стойке.

Тема 14. Учебные поединки

Отработка тактики ведения боя и техники самбо и дзюдо в учебных поединках.

Остановка поединка с объяснениями, с подсказкой, с обращением внимания на упущенные возможности, с обращением внимания на ошибки.

Тема 15. Техника и тактика ведения поединка

Отработка техники и тактики ведения поединка:

- нападение;
- от защиты;
- силовая борьба;
- быстрая техническая борьба;
- медленная техническая борьба.

Тема 16. Заключительное занятие

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Подведение итогов, оценка деятельности объединения.

Учебный план продвинутого уровня

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Модули			
		1	2	3	
I.	Теоретические занятия				
1.	Водное занятие. Физическая культура в спорт в РФ и краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы	1	-	-	опрос
2.	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся	1	-	-	опрос
3.	Гигиена, закаливание, режим и питание борца	1	1	-	опрос
4.	Врачебный контроль,	1	1	1	опрос

	самоконтроль, предупреждение повреждений и оказание первой помощи				
5.	Физиологические основы спортивной тренировки борца	1	1	-	опрос
6.	Всесторонняя физическая подготовка и ее роль в процессе спортивной тренировки борца	1	1	1	опрос
7.	Основы планирования спортивной тренировки борца	1	1	1	опрос
8.	Основы техники и тактики спортивной борьбы и методы их совершенствования	1	1	1	опрос
9.	Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых качеств борца	1	1	1	опрос
	Всего:	9	7	5	
II.	Практические занятия				
1.	ОФП	5	5	5	тестирование
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	тестирование
3.	Прорывы оборонительных захватов при борьбе лежа	6	6	6	наблюдение, анализ
4.	Защита при борьбе лежа	8	6	4	наблюдение, анализ
5.	Ответные приемы при борьбе лежа	8	6	4	наблюдение, анализ
6.	Комбинации из приемов борьбы лежа	8	6	4	наблюдение, анализ
7.	Переходы от борьбы стоя к борьбе лежа и обратно	9	7	5	наблюдение, анализ
8.	Комбинации из бросков	9	6	6	наблюдение, анализ
9.	Защита против основных бросков	10	8	6	наблюдение, анализ
10.	Прорывы оборонительных захватов при борьбе стоя	10	8	6	наблюдение, анализ
11.	Комбинации из приемов борьбы стоя	10	8	6	наблюдение, анализ
12.	Совершенствование приемов борьбы в партере	15	13	11	наблюдение, анализ
13.	Совершенствование приемов борьбы в стойке	15	13	11	наблюдение, анализ
14.	Совершенствование техники и тактики борьбы	18	16	14	наблюдение, анализ
15.	Учебные поединки	35	44	59	соревнования
16.	Тренировочные поединки	34	50	57	соревнования
17.	Заключительное занятие	2	2	2	
	Всего:	207	209	211	

	Итого:	216	216	216	
--	---------------	------------	------------	------------	--

Содержание учебного плана продвинутого уровня

I. Теоретические занятия

Тема 1. Вводное занятие

Цели и задачи, план работы на год. Организационные вопросы.

Повторение правил техники безопасности при проведении тренировочного процесса и проведении поединков.

Физическая культура в спорт в РФ и краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы.

Тема 2. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.

Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питание борца

Соблюдение правил гигиены, режима дня, питания, выполнение процедур закаливания – важные составляющие для укрепления здоровья и развития физических качеств спортсмена.

Тема 4. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение повреждений и оказание первой помощи

Закрепление знаний о правилах оказания первой медицинской помощи. Самоконтроль – основа профилактики предупреждения травм.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки борца

Соблюдение структуры учебно-тренировочного занятия (разминка, основная часть, заминка) в соответствии с физиологическими особенностями организма спортсмена – основа безопасного проведения тренировки.

Тема 6. Всесторонняя физическая подготовка и ее роль в процессе спортивной тренировки борца

Всесторонняя физическая подготовка спортсмена (сила, выносливость и др.) – основа эффективного тренировочного процесса.

Тема 7. Основы планирования спортивной тренировки борца

Планирование спортивной тренировки проводится с учетом с уровня подготовки борца, с целью отработки тех или иных навыков техники борьбы самбо и дзюдо, тактики ведения боя.

Тема 8. Основы техники и тактики спортивной борьбы и методы их совершенствования

Закрепление знаний основ техники и тактики спортивной борьбы и методов их совершенствования.

Тема 9. Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых качеств борца.

Роль борьбы самбо и дзюдо в формировании таких качеств личности спортсмена, как честность, смелость, упорство, целеустремленность. Воспитание силы воли – важная составляющая развития личности спортсмена.

II. Практические занятия

Тема 1. Общая физическая подготовка

Выполнение упражнений:

- прыжки;
- кувырки;
- силовые упражнения;
- атлетические упражнения;
- гимнастические упражнения;
- упражнения на растяжку мышц.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Выполнение упражнений:

- на гибкость и укрепление суставов;
- с гантелями;
- в равновесии;
- на развития ловкости;
- на развития силы;
- на развитие быстроты;
- на расслабление;
- в определении сопротивления;
- с дозируемым сопротивлением.

Тема 3. Прорывы оборонительных захватов при борьбе лежа

Выполнение оборонительных захватов при борьбе лежа:

- разъединение рук, сцепленных перед грудью;
- разъединение рук рычагом;
- разъединение рук сжатием;
- разъединение рук становой силой;
- разъединение рук становой силой с упором стопой;
- разъединение рук, сцепленных за спиной;
- отрыв рук противника от его одежды;
- отрыв рук противника от его бедра;
- отрыв рук противника от захвата одежды на груди самбиста.

Тема 4. Защита при борьбе лежа

Выполнение приемов защиты при борьбе лежа:

- против заваливания – вставанием;
- против переворачивания – вставанием;
- против переворачивания, оставаясь на четвереньках;
- предупредительные защиты против удержаний;
- уходы от удержания сбоку;
- уходы от болевых приемов;
- защита против болевых приемов.

Тема 5. Ответные приемы при борьбе лежа

Выполнение приемов при борьбе лежа:

- сбрасывания;
- перекаты;
- перекаты от удержания сбоку;
- перекаты от удержания поперек и со стороны плеча;
- перекаты от удержания со стороны головы;
- перекаты от удержания со стороны ног;

- перекаты от удержания верхом;
- перевороты.

Тема 6. Комбинации из приемов борьбы лежа

Выполнение комбинаций из приемов борьбы лежа:

- из нападения;
- переворачивания;
- сбрасываний;
- удержаний;
- болевых приемов.

Тема 7. Переходы от борьбы стоя к борьбе лежа и обратно

Выполнение переходов от борьбы стоя к борьбе лежа и обратно:

- преследования противника;
- накрывания;
- заваливание;
- переводы к борьбе лежа перехватами;
- бросками;
- вставание.

Тема 8. Комбинации из бросков

Выполнение комбинаций из бросков:

- основные на развитие первого броска;
- основные на развитие сопротивления первому броску.

Тема 9. Защита против основных бросков

Выполнение приемов защиты против основных бросков:

- до начала проведения бросков;
- оборонительные захваты;
- приспособлением стойки;
- направлением усилия и передвижения;
- уходами и нырками;
- остановкой движения туловища противника;
- отставлением атакуемой ноги;
- нагрузкой атакуемой ноги;
- перемещением веса противника за атакуемую ногу;
- зацепами стопой;
- зацепами голенью;
- увертками.

Тема 10. Прорывы оборонительных захватов при борьбе стоя

Выполнение прорывов оборонительных захватов при борьбе стоя:

- перехваты руками при нападении;
- приемы против ответных захватов;
- приемы после защиты;
- ответные броски;
- освобождения от захватов.

Тема 11. Комбинации из приемов борьбы стоя

Выполнение комбинаций из приемов борьбы стоя:

- захваты при борьбе стоя;
- передвижения по ковру;

- сбивания на одну ногу;
- сбивание с ног;
- осаживание на две ноги, на одну ногу;
- сгибание противника;
- заведение противника захватами;
- поворот туловища при атаке;
- комбинационные подготовки к броскам;
- длительные подготовки к броскам.

Тема 12. Совершенствование приемов борьбы в партере

Отработка приемов борьбы в партере.

Тема 13. Совершенствование приемов борьбы в стойке

Отработка приемов борьбы в стойке.

Тема 14. Совершенствование техники и тактики борьбы

Отработка техники и тактики борьбы.

Тема 15. Учебные поединки

Отработка тактики ведения боя и техники самбо и дзюдо в учебных поединках.

Тема 16. Тренировочные поединки

Отработка тактики ведения боя и техники самбо и дзюдо в тренировочных поединках.

Тема 17. Заключительное занятие

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Подведение итогов, оценка деятельности объединения.

Список литературы для педагога

1. Борьба самбо. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1961.
2. Галовский Н.М., Катулин А.З. Спортивная борьба: классическая, вольная, самбо. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
4. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
5. Рабочая программа «Борьба (самбо, дзюдо)». Авторы - И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.П. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Крищук, МОУ ДОД ДЮСШ г. Кандалакша, 2009.
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
7. Фарфель В.С. Физиология спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1960.
8. Харлампиев А.А. Борьба самбо. – М.: Физкультура и спорт, 1957.
9. Харлампиев А.А. Тактика борьбы самбо. – М.: Физкультура и спорт, 1958.

Список литературы для учащихся

1. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. – М.: Лист, 1997.
2. Лукашев М.Н. Родословная САМБО. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Турин Л.Б. Молодой самбист. – М.: Физкультура и спорт, 1970.

4. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. – М.: Фаир-Пресс, 1998.
5. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
6. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992.

Приложение 1

Диагностические материалы для вводной диагностики уровня физической подготовки и соответствия уровню обучения

№ п/п	Ф.И. учащегося	Силовые упражнения						Уровень	Примечание: соответствие уровню обучения
		Подтягивание	Отжимание на перекладине	Подъем ног к перекладине	Подъем туловища за 30 сек.	Отжимание от пола за 30 сек.	Приседания за 30 сек.		

Приложение 2

Диагностические материалы для промежуточной (итоговой) аттестации учащихся

1. Характеристика контрольно-переводных нормативов для различных уровней обучения.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от уровня обучения.

Для групп всех уровней обучения выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий уровень программы.

Основные критерии оценки работы педагога, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

Стартовый уровень – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

Базовый уровень – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы;

Продвинутый уровень – уровень физического развития и функционального состояния; выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки; результаты выступлений на соревнованиях.

При оценке уровня физической подготовленности учитываются усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

2. Нормативные показатели зачетных упражнений

2.1. Нормативные показатели выполнения зачетных упражнений (стартовый уровень)

Уровень усвоения	Силовые упражнения						Элементы борьбы		
	Подтягивание	Отжимание на перекладине	Подъем ног к перекладине	Подъем туловища за 30 сек.	Отжимание от пола за 30 сек.	Приседания за 30 сек.	Страховки	Броски / удержания	Болевые и освобождение
низкий	1	1	1	1-4	1-4	10			
средний	2-4	2-4	2-4	5-8	5-8	11-20			
высокий	5-*-	5-*-	5-*-	9-*-	9-*-	21-30			

Примечание: значок *- обозначает количество раз и более.

2.2. Нормативные показатели выполнения зачетных упражнений (базовый уровень)

Уровень усвоения	Силовые упражнения						Элементы борьбы		
	Подтягивание	Отжимание на перекладине	Подъем ног к перекладине	Подъем туловища за 30 сек.	Отжимание от пола за 30 сек.	Приседания за 30 сек.	Страховки	Броски / удержания	Болевые и освобождение
низкий	1-4	1-4	1-4	1-5	1-5	10			
средний	5-9	5-9	5-8	6-12	6-12	11-20			
высокий	10-*-	10-*-	9-*-	13 - 18	13-18	21-30			

2.3. Нормативные показатели выполнения зачетных упражнений (продвинутый уровень)

Уровни усвоения	Силовые упражнения						Элементы борьбы		
	Подтягивание	Отжимание на перекладине	Подъем ног к перекладине	Подъем туловища за 30 сек.	Отжимание от пола за 30 сек.	Приседания за 30 сек.	Страховки	Броски / удержания	Болевые и освобождение
Низкий	1 – 4	1-4	1-4	1-6	1-6	10			
Средний	5-8	5-7	5-7	7-12	7-12	11-20			
Высокий	11-15	8-12	8-12	13-18	13-18	21-30			

