

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Анжеро – Судженского городского округа

детско – юношеская спортивная школа «Сибиряк»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 14
от «21» «августа» 2017 г.
Приказ № 261 от 24.08.2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа в сфере физической культуры по виду спорта самбо

вид спорта – самбо

срок реализации - 3 года

программа рассчитана на обучающихся - от 10 до 14 лет

год составления программы – 2017 г.

разработчик программы – тренер - преподаватель

МБУ ДО ДЮСШ «Сибиряк»

Б. Жунусали Уулу

Анжеро - Судженск 10 до 14 лет

2017 г.

Содержание

I. Пояснительная записка	3
II. Организация тренировочного процесса.....	4
2.1. Структура спортивно-оздоровительной подготовки.....	4
2.2. Результат реализации общеразвивающей программы.....	4
III. Учебный план	5
IV. Методическая часть.....	5
4.1. Теоретическая подготовка.....	5
4.2. Практическая подготовка	8
4.2.1. Общая физическая подготовка.....	8
4.2.2. Специальная физическая подготовка.....	11
4.2.3. Выступления на соревнованиях.....	19
4.2.4. Медицинское обследование.....	19
V. Контрольные упражнения.....	20
VI. Перечень информационного обеспечения.....	21
Приложение 1.....	22-24
Приложение 2.....	25-27

I. Пояснительная записка

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

1. Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденному приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730;
2. Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Общеразвивающая программа дополнительного образования общая физическая подготовка элементами единоборств рассчитана для детей в возрасте от 10 до 14 лет. Направлена на всестороннее физическое развитие и физическое воспитание, а так же на развитие многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств и получение необходимых знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в целом на освоение общеобразовательной программы.

Реализация дополнительной общеобразовательной программы по самбо рассчитана на три года обучения.

Система общеобразовательной программы представляет собой организацию и проведение физкультурно-оздоровительной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке и практической подготовки в избранном виде спорта, связанных с дачей контрольных нормативов и с участием в соревнованиях по желанию обучающегося.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует цель: содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
- развить у обучающихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, в соответствии с сенситивными периодами;
- сформировать начальную спортивную подготовку по профилю самбо;
- привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у детей.

Набор и прием в спортивно – оздоровительные группы осуществляются на основании положения о приеме на обучение по дополнительной общеобразовательной программе, при наличии медицинского заключения, копии паспорта или свидетельства о рождении, заявлении о приеме, фотографии 3х4см.

Перевод обучающихся на следующий год обучения осуществляется рекомендуемыми контрольными упражнениями для определения динамики и уровня физической подготовленности, характеризующие различные стороны занимающихся.

II. Организация тренировочного процесса

Тренировочный процесс обучения рассчитан программой на 36 учебных недель. На спортивно - оздоровительном этапе объем тренировочных занятий 6 часов в неделю.

Зачисление обучающихся в спортивно - оздоровительные группы е 10 до 14 лет. Минимальная наполняемость в группах 10 человек, максимальная 30 человек.

2.1. Структура спортивно-оздоровительных занятий

Этап подготовки	Год обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (ч в нед.)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 36 недель
Спортивно-оздоровительный	1	6	10	10	216
Спортивно-оздоровительный	2	6	12	10	216
Спортивно-оздоровительный	3	6	13	10	216

2.2. Результат реализации общеразвивающей программы дополнительного образования по виду спорта самбо

Спортивно-оздоровительный этап

- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.
- вовлечение в систему регулярных занятий

Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов. Учебным планом предусматриваются: теоретическая и практическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, педагогический контроль, участие в соревнования, медицинское обследование.

программный материал	спортивно-оздоровительный этап		
	первый год 10-11	второй год 12-13	третий год 13-14
1. Теоретическая подготовка	9	9	9
2. Практическая подготовка	207	207	207
2.1. Общая физическая подготовка	100	76	66
2.2. Специальная подготовка	101	121	131
2.3. Соревнования, спортивно – массовые мероприятия	2	6	6
2.4. Медицинское обследование	4	4	4
Итого:	216	216	216

IV. Методическая часть

4.1. Теоретическая подготовка

4.1.1. Физическая культура и спорт

Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Физическая культура и спорт как средство воспитание человека, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Физическая культура в системе образования. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, ДЮСШ. Положение о ДЮСШ.

4.1.2. Краткий обзор развития самбо, дзюдо

История создания самбо, дзюдо. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Единоборство как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты.

Возникновение единоборств в Древней Греции, Индии, Китае, России. Возникновение и развитие систем самозащиты (самбо) в России в 20-х годах XX века. Правомерность применения приемов самбо, дзюдо понятие о необходимой обороне. Основные этапы формирования и развития самбо, дзюдо.

Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия.

Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.

Строение и функции пищеварительной системы. Органы пищеварения и обмен веществ (ротовая полость, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, печень и др.). Органы выделения (почки, мочеточник и мочевой пузырь, кожа).

4.1.4. Общие понятия о гигиене

Гигиенические требования к обучающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение). Первая помощь при травмах.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Особенности питания при занятиях самбо, дзюдо. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвоемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы для самбистов различных весовых категорий в процессе тренировочных занятий и соревнований.

4.1.5. Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь

Техника безопасности на занятиях в зале. Правила поведения в раздевалке и спортивной школе. Техника безопасности на водоемах. Правила поведения при угрозе террактов. Правила поведения при угрозе пожара. Оборудование зала и инвентарь. Форма самбиста.

Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Правила поведения с работниками спортивной школы. Техника безопасности на льду. Правила поведения при угрозе пожара. Ковер для занятий единоборств. Покрышка. Маты. Укладка ковра. Медицинские весы. Упрощенные ковры, их устройство и ремонт.

Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Утомление, усталость и перетренированность. Меры предупреждения перетренированности. Понятие о травмах. Особенности возможных травм (царапины, ушибы, переломы), их признаки и распознание. Первая помощь при травмах.

4.1.6. Врачебный контроль и самоконтроль

Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮСШ. Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля.

Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля. Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Понятие о травмах. Особенности возможных травм (царапины, ушибы, переломы), их признаки и распознание. Первая помощь при травмах. Диагностика заболеваний.

4.1.7. Общие понятия о технике. Основы техники и тактики единоборств

Понятие о тактике единоборств. Определение понятий тактики. Тактические действия. Виды тактики: атакующая, оборонительная. Методы тактики: подавление, маневрирование, маскировка (вызов, угроза). Характеристика бросков и защит от бросков, удержание и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.

Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанция, захватах, положений в самбо и дзюдо.

Средства и методы контроля технико-тактической подготовленности самбиста, дзюдоиста. Стенография техники. Обозначение захватов, передвижений, стоек, приемов, защит, контрприемов и комбинаций. Ведение протокола схватки, тренировочного занятия. Обработка и анализ проведенных наблюдений.

Классификация приемов самбо и дзюдо. Броски руками: захватом ног, выведением из равновесия. Броски ногами: подножки, подсечки, зацепы, подхваты. Через голову. Броски туловищем: через спину, прогибом. Удержания: сбоку, поперек, со стороны ног, со стороны головы, верхом. Болевые приемы: на руки - рычагом, узлом, ущемлением; на ноги - рычагом, узлом, ущемлением. Тактика схватки.

4.1.8. Морально-волевая подготовка

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, стойкости, товарищества, гуманизма, твердости.

Значение совершенствования морально-волевых качеств для увеличения результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Правила поведения самбиста в быту.

Значение и место психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Понятие о психологической подготовке спортсменов. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества.

4.1.9. Правила соревнований

Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Участники соревнований, их права и обязанности.

Возрастные группы. Спортивная квалификация. Весовые категории участников соревнований. Процедура взвешивания.

Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Контроль соответствия. Представители и капитаны команд на соревнованиях. Их права и обязанности.

4.1.10. Основы методики обучения

Определение понятий: воспитание, обучение, знания, умения, навыки, упражнения, тренировка. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков.

Принципы обучения: сознательность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность.

Методы разучивания. Целостность разучивания приемов. Разучивание приемов по частям. Пути устранения ошибок. Построение разминки на соревнованиях..

4.1.11. Места занятий. Оборудование и инвентарь

Тренировочные мешки, груши, борцовские манекены. Устройство, уход и ремонт.

Подсобные помещения (раздевалки, санузел, кладовая, массажная, парная баня), их устройство и содержание. Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.

4.2.Практическая подготовка.

4.2.1.Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития общих физических качеств первого года обучения (10 – 12 лет):

Упражнения для развития общих физических качеств силы: гимнастика

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

Быстрооты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стойке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;

спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кроссе 250 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90° , 180° , 360° ; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног,

с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок, стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Упражнения для развития общих физических качеств второго года обучения (12 – 13 лет):

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости - бег 250 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувыроков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки, плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

Упражнения для развития общих физических качеств третьего года обучения (13 – 14 лет):

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на

брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног: для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9-2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплытие дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплытие дистанций 50м, 100м, 200м.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках, 2-я станция - бег по ковру 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция – забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением – 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работка максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1 -я станция - рывок штанги до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция – входы в приемы находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

Выносливость (работка большой мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват — 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работы самбиста, 1,5 минуты работы партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает самбист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует самбист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

4.2.2. Специальная подготовка

СИЛЫ - это способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии.

Развития умения использовать дополнительные силы необходимо самбисту. Основным методом совершенствования способности самбиста рационально использовать силу являются схватки.

Для развития способности применять силу в поединке можно рекомендовать следующие разновидности схваток:

- 1) схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
- 2) схватки «игрового характера»;
- 3) схватки на броски с падением;
- 4) схватки на использование усилий партнера;
- 5) схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;
- 6) схватки на сохранение статических положений.

Схватки с противником, превосходящим по силе. Для этого подбирается сильный, но менее опытный партнер. Проведение приёмов и защит в направлении, противоположном приложении силы такого соперника, не приносит успеха. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных» сил приносит успех.

Схватки игрового характера проводятся для того, чтобы самбисты научились выполнять приёмы, используя в основном силу тяжести тела противника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т.е. использовать такой момент в схватке, когда можно выполнить приём почти без затраты своих усилий.

Схватки на броски с падением. Даётся задание проводить в схватке только броски с падением. В этом случае у самбиста формируется навык эффективного использования силы тяжести собственного тела для выполнения бросков.

Схватки с использованием усилий противника. Даётся задание выполнять приём только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задание партнёру постоянно или временное усилие в одном направлении.

Схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника организуются для того, чтобы научить спортсмена использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для проведения приёмов в направлении передвижения.

Схватки на сохранение статистических положений проводятся для того, чтобы самбист смог, сохранив определённое положение, с наименьшей затратой сил препятствовать использованию противником приёмов.

ВЫНОСЛИВОСТЬ - способность добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный спортсмен может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит. Повышение функциональных возможностей борца – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности.

Чтобы совершенствовать способность спортсмена выполнять работу более экономно, применяются следующие методы:

Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности. Организуя схватки, в 2-6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Самбист должен сам распределить свои силы на этот срок. *Метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками* является разновидностью предыдущего метода.

Схватки с заданием утомить противника. В таких схватках тренер – преподаватель ставит перед спортсменом задачу вести схватку так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот не смог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохранив свою работоспособность.

БЫСТРОТА – способность достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений самбиста, дзюдоиста. Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

- 1) изменения последовательности выполнения элементов технического действия;
- 2) сложения скоростей движения;
- 3) сложения сил;
- 4) уменьшения пути движения;
- 5) уменьшения момента инерции;
- 6) уменьшения плеча рычага;

Изменение последовательности выполнения элементов действия идет путем наложения элементов.

В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности.

Сложение скоростей при выполнении технического действия позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий. Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела.

Сложение сил позволяет увеличить ускорение, которое придается телу самбиста или противника при выполнении атакующих ли защитных действий.

Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу приложить большую силу.

Уменьшение пути движения тела до встречи с частью тела противника уменьшает время на выполнение приема, а следовательно, увеличивает быстроту его проведения.

Уменьшение момента инерции позволяет увеличить быстроту выполнения вращательных движений в процессе схватки.

Уменьшение плеча рычага позволяет выполнить движение быстрее за счет меньшего пути, который совершает тело и меньшего сопротивления, которое нужно преодолеть мышцами.

Снижение быстроты защитных движений противника. Быстроту противника может снизить: а) противодействуя его усилиям; б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента действия; в) увеличивая момент инерции и др.

Одним из способов, позволяющих научить спортсмена применению быстроты в поединке, являются «схватки на опережение».

ЛОВКОСТЬ – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

Научить спортсмена самостоятельно решать двигательные задачи в процессе схватки можно следующими методами:

а) подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, волевым качествам и другим особенностям);

б) проведением схваток на различных коврах (жестком, мягким, большом, маленьком, скользким, неровном, без окладных матов, с окладными матами, установленными на разном уровне по от ношению к плоскости ковра, с хорошо закрепленной покрышкой и др.);

в) решением конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника и т.п.);

г) проведением схватки в необычных условиях (яркое или недостаточное освещение, шум, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие родителей и другие условия).

Применение «жоронных» приемов.

Показателем специальной ловкости является наличие у него «коронного» приема. Под «коронным приемом» понимают действие, которым спортсмен добивается оцениваемого результата в различных ситуациях с различными противниками.

ГИБКОСТЬ - способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Спортсмен, выполняя действия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки.

Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно:

1. Изменяя исходные положения.
2. Изменяя захваты.
3. Изменяя положение противника.
4. Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника.
5. Изменяя точку приложения усилия.

Изменение исходных положений позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

Изменение захвата позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

Изменяя положение противника можно выполнить движение с меньшей амплитудой.

Снижение амплитуды движений частей тела противника. Для этого атакующий должен вынудить противника, защищаясь, напрягать одновременно мышцы-антагонисты. В этот момент можно выполнить прием с меньшей амплитудой, чем когда мышцы противника расслаблены не блокируют движения сустава.

Изменение точки приложения усилий позволяет уменьшить амплитуду движения. Так, выполнение броска боковым переворотом при низком захвате бедра требует часто большей амплитуды движения рукой вверх, чем при выполнении движения с высоким захватом, на уровне тазобедренного сустава.

На спортивно-оздоровительном этапе используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Воспитание выносливости (работа большой мощности)

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция - борьба за захват - 1 минута; 2-я станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 5-я станция - борьба без самбовки - 2 минуты; 6-я станция - борьба лежа - 1 минута; 7-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 8-я станция - борьба лежа - 1 минута; 9-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 11-я станция - борьба в стойке - 2 минуты.

Овладение основами техники и тактики

Техническая подготовка учащихся на начальном этапе изучения единоборства включает в себя следующие приёмы:

Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.

Броски подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.

Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри.

Броски через голову – упором стопой, упором голенью.

Выведение из равновесия – рывком, толчком, вертушка.

Броски через бедро – с захватом пояса, с захватом шей, боковой, обратный.

Броски прогибом.

Броски с захватом ног – прямой, обратный, вынося ноги в сторону.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча.

Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

Болевые приёмы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперёк, ногой, обратным); ущемлением бицепса.

Активные и пассивные защиты от болевых приёмов.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Болевые приёмы на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; икроножной мышцы, ахиллова сухожилия.

ВАРИАНТЫ ПРИЕМОВ НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

Удержания сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руками под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер), с захватом отворотов, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивания атакующего через себя, отжимая руками и ногой, отжимая ногой в пояс, отжимая ногой в пояс, отжимая рукой и махом ногой, угрозой рычага плеча и так далее.

Удержания со стороны ног: с захватом рук, с захватом шеи, с захватом шеи с рукой, с захватом туловища, обратное.

Уходы от удержания со стороны ног: отжимая руками и ногами, перекатом в сторону, угрозой рычагом локтя через предплечье, угрозой узлом, угрозой обратным узлом, угрозой узлом ноги, угрозой ног ногами.

Удержания со стороны головы: с захватом туловища, с захватом рук и шеи, на коленях, обратным захватом рук и своего пояса, с захватом отворотов из-под рук, обратное.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом дальней руки из-под шеи и туловища, с захватом пояса между ногами, с захватом разноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: перетаскивания через себя с захватом шеи и упором предплечья в живот, сбрасывая через голову руками, переворачиваясь на живот, садясь, отжимая ногой зацепом пояса, угрозой узла.

Болевые приемы: рычагом локтя захватом руки между ног: лежащему на животе, стоящему на четвереньках (садясь кувырком опрокидывая назад), не соединяя ноги, снизу от удержания верхом со стороны головы, не перенося ногу через шею, не перенося ногу через туловище.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Предложенные игровые задания позволяют на хорошем эмоциональном уровне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них;
- способов, ритма и направления передвижений;
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

ИГРЫ В КАСАНИЯ. Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части противника.

Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях.

Число игр зависит от:

- разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;
- используемых вариантов касаний,
- различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

1-го порядка - партнеры получают одно и то же задание;

2-го порядка - с разными заданиями у партнеров;

3-го порядка - касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных метах.

Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров

игровой площадки, изменению требований и способам уравнивания сил соперников.

ИГРЫ В БЛОКИРУЮЩИЕ ЗАХВАТЫ. В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющимся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободится от захвата. Побеждает тот, кто решил свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные, что поражение присуждается также за:

- выход за пределы ограниченной площади поединка;
- касание ковра чем-либо, кроме ступни;
- преднамеренное падение;
- попытку провести прием.

Для того, чтобы занимающийся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники этих способов.

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих

захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зреищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх так, как в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее:

- необходимо ввести запрет – «отступать нельзя»;
- выход за пределы игровой площади нельзя приравнивать к поражению;
- за решение главной задачи начислять 2 выигрышных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше.

Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

ИГРЫ В АТАКАЮЩИЕ ЗАХВАТЫ. Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удержаный на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Игры в атакующие захваты характеризуются особой острой единоборства

и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий – навязывает противоположный.

Игры в атакующие приемы направлены на поиск способов решения задач соревновательной сватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка: а) осуществлять захват; б) «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; в) дозировать направление и величину усилий.

Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий.

Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов, таковы условия игры, иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования:

«отступать можно», «отступать нельзя»). В 1 -м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором – площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за его пределы - поражение.

С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты, - за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата-победу с двумя выигрышными баллами.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям и реализации дидактического принципа сознательности и активности.

ИГРЫ В ТЕСНЕНИЯ. Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков в серии может варьироваться в пределах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо парализовать действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных, педагогически оправданных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывают строгое и

объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к занимающимся, использование шутливого тона и других педагогических воздействий.

ИГРЫ В ДЕБЮТЫ. Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов.

Многообразие этих игр создается за счет:

- исходных положений соперников;
- исходных захватов (если таковые есть);
- различных диетаний между соперниками.

Цель игры - по сигналу быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику и затем:

- коснуться заранее обусловленной части тела;
- или вытеснить за пределы рабочей площади поединка;
- или осуществить обусловленный атакующий захват;
- или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.);
- выполнить какое-либо техническое действие.

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 секунд. Эта группа игр позволяет не только оценить качество освоенности игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

4.2.3. Выступления на соревнованиях, спортивно – массовых мероприятиях

Выступление на соревнованиях являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Выступления на соревнованиях городского уровня по желанию спортсмена в течении года.

4.2.4. Медицинское обследование

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности

V. Контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности для групп спортивно - оздоровительного этапа

Система контроля применяется для оценки эффективности занятий используемых средств и методов тренировки, для определения динамики роста и прогнозирования физических качеств и физических способностей обучающихся, а так же для спортивных достижений. Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающегося, выявление возможностей достигнуть запланированного результата. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся.

№№	Физические упражнения
1	Челночный бег 3х10 м, с
2	Прыжок в длину с места, см
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)
4	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; На высокой перекладине из виса, (кол-во раз)
5	Метание набивного мяча
6	Владение техникой

VI. Перечень информационного обеспечения

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков . М.: Советский спорт, 2005.
2. Приказ Госкомспотра от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ЦВСМ и УОР)».
3. Программа по дзюдо, И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Москва, федерация дзюдо, 2007 г.
4. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.
5. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г.
6. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгминас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991
8. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.
9. Программа по дзюдо ГБОУДОД СДЮСШОР «по дзюдо и самбо», Закиров Р.М., Матвеева О.В., г. Пермь, 2013г.
10. Приказ министерства спорта РФ об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо, № 231 от 19 сентября 2012 г.
11. Стандарт «Муниципальной услуги дополнительного образования детей по программам спортивной подготовки» от 09.12.2013 №СЭД-15-01-36-52 и на основе примерной программы спортивной подготовки.

План распределения учебных часов первого года обучения (10 - 11 лет)

Тема занятий	год обуч
1. Теоретическая подготовка	9
1.1. Физическая культура и спорт Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья всестороннего физического развития, подготовки к труду и занятие Ролины	1
1.2. Краткий обзор развития единоборств История создания самбо, дзюдо. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Единоборство как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты.	1
1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия.	1
1.4. Общие понятия о гигиене Гигиенические требования к обучающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение). Первая помощь при травмах.	1
1.5. Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование Техника безопасности на занятиях в зале. Правила поведения в раздевалке и ДЮСШ. Техника безопасности на водоемах. Правила поведения при угрозе террактов. Правила поведения при угрозе пожара. Оборудование зала и инвентарь. Форма самбиста.	1
1.6. Врачебный контроль и самоконтроль Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮСШ. Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля.	1
1.7. Общие понятия о технике. Основы техники и тактики Понятие о тактике единоборств. Определение понятий тактики. Тактические действия. Виды тактики: атакующая, оборонительная. Методы тактики: подавление, маневрирование, маскировка (вызов, угроза). Характеристика бросков и защит от бросков, удержание и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.	1
1.8. Морально-волевая подготовка Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, стойкости, товарищества, гуманизма, твердости.	1
1.9. Правила соревнований, их организация и проведение Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения боевых приемов. Определение победителя в схватке. Участники соревнований, их права и обязанности.	30 мин
1.10. Основы методики обучения Определение понятий: воспитание, обучение, знания, умения, навыки, упражнения, тренировка. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков.	30 мин
2. Практическая подготовка	207
2.1. Общая физическая подготовка	100
2.2. Специальная подготовка	101
2.3. Соревнования, спортивно – массовые мероприятия	2
2.4. Медицинское обследование	4
Итого	216

План распределения учебных часов второго года обучения (12 – 13 лет)

Тема занятий	ГОД обуч
1. Теоретическая подготовка	9
1.1. Физическая культура и спорт Физическая культура и спорт как средство воспитание человека, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство	30 мин
1.2. Краткий обзор развития единоборств Возникновение единоборств в Древней Греции, Индии, Китае, России. Возникновение и развитие систем самозащиты (самбо) в России в 20-х годах XX века.	1
1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови. Эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.	30 мин
1.4. Общие понятия о гигиене Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма	1
1.5. Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Правила поведения с работниками ДЮСШ. Техника безопасности на льду. Правила поведения при угрозе пожара. Ковер для занятий единоборств. Покрышка. Маты. Укладка ковра. Медицинские весы. Упрощенные ковры, их устройство и ремонт.	1
1.6. Врачебный контроль и самоконтроль Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам	1
1.7. Общие понятия о технике. Основы техники и тактики Основные понятия о приемах, защатах, комбинациях и контрприемах, дистанция, захватах, положений в самбо и дзюдо. Средства и методы контроля технико-тактической подготовленности самбиста, дзюдоиста. Стенограммия техники. Обозначение захватов, передвижений, стоек, приемов, защит, контрприемов и комбинаций. Ведение протокола схватки, тренировочного занятия. Обработка и анализ проведенных наблюдений.	1
1.8. Морально-волевая подготовка Значение совершенствования морально-волевых качеств для увеличения результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Правила поведения самбиста в быту.	1
1.9. Правила соревнований, их организация и проведение Возрастные группы. Спортивная квалификация. Весовые категории участников соревнований. Процедура взвешивания.	1
1.10. Основы методики обучения Принципы обучения: сознательность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность.	1
2.Практическая подготовка	207
2.1.Общая физическая подготовка	76
2.2.Специальная подготовка	121
2.3.Соревнования, участие в спортивно – массовых мероприятиях	6
2.4.Медицинское обследование	4
Итого	216

План распределения учебных часов третьего года обучения (13-14 лет)

Тема занятий	год обуч
1. Теоретическая подготовка	
1.1. Физическая культура и спорт Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня Внеклассная и внешкольная работа, спортивные секции, ДЮСШ. Положение о ДЮСШ.	9
1.2. Краткий обзор развития единоборств Правомерность применения приемов самбо, дзюдо понятие о необходимой обороне. Основные этапы формирования и развития самбо, дзюдо.	1
1.3. Краткие сведения о строении и функциях организма Строение и функции пищеварительной системы. Органы пищеварения и обмен веществ (ротовая полость, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, печень и др.). Органы выделения (почки, мочеточник и мочевой пузырь, кожа).	30 мин
1.4. Общие понятия о гигиене Особенности питания при занятиях самбо, дзюдо. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвоемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы для самбистов различных весовых категорий в процессе тренировочных занятий и соревнований.	30 мин
1.5. Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Утомление, усталость и перетренированность. Меры предупреждения перетренированности. Понятие о травмах. Особенности возможных травм (царапины, ушибы, переломы), их признаки и распознание. Первая помощь при травмах.	1
1.6. Врачебный контроль и самоконтроль Понятие о травмах. Особенности возможных травм (царапины, ушибы, переломы), их признаки и распознание. Первая помощь при травмах. Диагностика заболеваний.	1
1.7. Общие понятия о технике. Основы техники и тактики Классификация приемов самбо и дзюдо. Броски руками: захватом ног, выведением из равновесия. Броски ногами: подножки, подсечки, зацепы, подхваты. Через голову. Броски туловищем: через спину, прогибом. Удержания: сбоку, поперек, со стороны ног, со стороны головы, верхом. Болевые приемы: на руки - рычагом, узлом, ущемлением; на ноги - рычагом, узлом, ущемлением. Тактика схватки.	
1.8. Морально-волевая подготовка Значение и место психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Понятие о психологической подготовке спортсменов. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества.	1
1.9. Правила соревнований, их организация и проведение Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Контроль соответствия. Представители и капитаны команд на соревнованиях. Их права и обязанности	1
1.10. Основы методики обучения Методы разучивания. Целостность разучивания приемов. Разучивание приемов по частям. Пути устранения ошибок. Построение разминки на соревнованиях..	1
2.Практическая подготовка	207
2.1. Общая физическая подготовка	66
2.2. Специальная подготовка	131
2.3. Соревнования, участие в спортивно – массовых мероприятиях	6
2.4. Медицинское обследование	4
Итого	216

Примерный план-график распределения учебных часов (10 -11 лет)

№ п/п	Содержание	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего
1.	Теоретическая подготовка										
1.1	Физическая культура и спорт			1							1
1.2	Краткий обзор развития единоборств			1							1
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма				1						1
1.4	Общие понятия о гигиене					1					1
1.5	Основы техники безопасности. Места занятий, Оборудование	1									1
1.6	Врачебный контроль и самоконтроль		1								1
1.7	Общие понятия о технике, Основы техники и тактики					1		1			1
1.8	Морально – волевая подготовка						1		1		1
1.9	Правила соревнований, их организация и проведение									30	30
1.10	Основы методики обучения									30	30
Итого часов		1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего
2	Практическая подготовка										
2.1	Общая физическая подготовка	10	12	12	12	9	11	13	13	8	100
2.2	Специальная физическая подготовка	11	13	11	13	9	9	12	10	13	101
2.3	Соревнования, спортивно – массовые мероприятия									2	2
2.4	Медицинское обследование	2								2	4
ИТОГО ЧАСОВ		23	25	23	25	18	20	25	23	25	207
ВСЕГО ЧАСОВ		24	26	24	26	19	21	26	24	26	216

Примерный план-график распределения учебных часов (12 -13 лет)

№ п/п	Содержание	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего
1.	Теоретическая подготовка										
1.1	Физическая культура и спорт										30
1.2	Краткий обзор развития единоборств										1
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма										30
1.4	Общие понятия о гигиене										
1.5	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование	1									
1.6	Врачебный контроль и самоконтроль	1									
1.7	Общие понятия о технике, Основы техники и тактики										
1.8	Морально – волевая подготовка				1						
1.9	Правила соревнований, их организация и проведение					1					
1.10	Основы методики обучения						1				
Итого часов		1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего
2	Практическая подготовка										
2.1	Общая физическая подготовка	8	11	9	10	6	6	10	10	6	76
2.2	Специальная физическая подготовка	13	14	14	13	12	12	15	13	15	121
2.3	Соревнования, спортивно – массовые мероприятия				2		2		2		6
2.4	Медицинское обследование	2									2
ИТОГО ЧАСОВ		23	25	23	25	18	20	25	23	25	207
ВСЕГО ЧАСОВ		24	26	24	26	19	21	26	24	26	216

Примерный план-график распределения учебных часов (13 -14 лет)

№ п/п	Содержание	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего
1.	Теоретическая подготовка										1
1.1	Физическая культура и спорт										1
1.2	Краткий обзор развития единоборств										1
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма										30
1.4	Общие понятия о гигиене										30
1.5	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование										1
1.6	Врачебный контроль и самоконтроль					1					1
1.7	Общие понятия о технике, Основы техники и тактики					1					1
1.8	Морально – волевая подготовка					1					1
1.9	Правила соревнований, их организация и проведение					1					1
1.10	Основы методики обучения					1					1
Итого часов		1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего
2	Практическая подготовка										
2.1	Общая физическая подготовка	7	9	9	9	5	5	9	8	5	66
2.2	Степмальная физическая подготовка	14	16	14	14	13	13	16	15	16	131
2.3	Педагогический контроль										4
2.4	Соревнования, спортивно – массовые мероприятия					2		2		2	6
2.5	Медицинское обследование	2									4
ИТОГО ЧАСОВ		23	25	23	25	18	20	25	23	25	207
ВСЕГО ЧАСОВ		24	26	24	26	19	21	26	24	26	216