



УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора

ГКУИО СШ по самбо»

А.Г. Уколов

Приказ № 7

от «10» ЯНВАРЯ 2023 г.

Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо»

Срок реализации 1 год

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо (утвержден Приказом Минспорта России от 24.11.2022 № 1073)

Утверждена на заседании педагогического совета ГКУИО СШ по самбо протокол №1 от «09» 01» 2023 г.

Разработчик:

Тренер-преподаватель: Елик Г.М.

г. Черемхово

Пояснительная записка

Рабочая программа (далее по тексту - программа) составлена на 52 недели в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом текущего года: как в условиях ГКУИО «Спортивная школа по самбо» так и по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Программа составлена на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «самбо».

В настоящей программе отражены цели, задачи и содержание учебно-тренировочного процесса для обучающихся групп НЭ-1 года на 2023 год.

Актуальностью и новизной данной программы является то, что она разработана на конкретный календарный год в соответствии с нормами, требованиями, целями и задачами для обучающихся ГПП-1г.о.

Самбо – не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо - это, прежде всего, наука обороны. Самбо не только учит самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в профессиональной и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формированию нравственного основания и качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Цель – содействие развитию и совершенствованию физических качеств, повышение спортивного мастерства обучающихся.

Основные задачи групп НЭ-1 года спортивной подготовки:

- укрепление состояния здоровья спортсменов;
- привлечение максимального числа юных спортсменов и подростков в систему спортивной подготовки по самбо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- коррекция недостатков физического развития;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники самбо, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- воспитание волевых и морально-этических качеств личности, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Режим работы

1) группа НЭ-1 года спортивной подготовки: возраст обучающихся 10-11 лет, численный состав группы 12 человек.

Таблица 1

Наполняемость тренировочных групп и режим тренировочной работы:

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число обучающихся в группе	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Группа НЭ-1 года спортивной подготовки	10	12	Медицинский допуск

В группе НЭ-1 года спортивной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься самбо, имеющие письменное разрешение врача-педиатра при минимальном 2013 годе рождения. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на привитие интереса к занятиям самбо, на разностороннюю физическую подготовку, на привитие основ гигиенических требований, а также проводится выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

План спортивной подготовки

Наряду с общей и специальной физической подготовкой план спортивной подготовки предусматривает такие разделы, как техническая подготовка, теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания и тестирование, участие в контрольных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Планирование годичного цикла

В группе НЭ-1 года спортивной подготовки периодизация годичного цикла носит условный характер. Режим работы в этой группе 3 раза по 2 часа (всего 6 часов). Основное содержание занятий составляет ОФП, обучение основам техники с использованием подводящих, подготовительных и специальных упражнений, широко используется игровой метод. В тренировку включается соревновательная подготовка. Тренировки направлены на развитие общей выносливости (аэробных возможностей), гибкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.

Организационно-методические указания

Занятия проходят в приспособленном зале для занятий самбо г. Черемхово. В процессе обучения используются следующие методы тренировки: повторный, игровой, соревновательный. Так же широко используются методы воспитания и обучения.

Основным средством подготовки занимающихся является *упражнение*.

Фактически для решения любой задачи подготовки спортсмена могут быть выбраны соответствующие упражнения. Спортивное упражнение и участие с ним на соревнованиях – главнейшее средство подготовки спортсмена. На ряду с основным средством подготовки обучающихся используются такие как: общеразвивающие и специальные физические упражнения; технической, тактической, психологической, теоретической, методической, соревновательной подготовки; средства оценки подготовленности.

Основные направления

Группы НЭ-1 года спортивной подготовки

Цель – развитие физических качеств.

Основная задача - укрепить здоровье и улучшить физическое развитие путём разучивания основ техники выполнения физических упражнений посредством общеразвивающих упражнений, игр.

Программный материал

ГРУППЫ НЭ-1 ГОДА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка занимающихся начинается с ознакомления норм техники безопасности на занятиях самбо, который включает в себя следующие знания: вводный инструктаж на занятиях, предупреждение травматизма на занятиях, правила поведения на занятиях, правила дорожного движения, правила ТБ на соревнованиях.

Личная и общественная гигиена: понятие о гигиене и санитарии, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви, гигиена спортивных сооружений.

Закаливание организма: значение и основные правила закаливания, закаливание воздухом, водой, солнцем.

История самбо: история вида спорта в России и мире.

Аттестационные требования: выполнение норм и требований спортивной квалификации по годам спортивной подготовки.

Средства физической подготовки

а) Средства комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лёжа с опорой на кончики пальцев.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетёнными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лёжа, лёжа сзади,

сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти вверх.

ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же сочетания с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба вполуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания коленных суставов в положении лежа на животе.

ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» вседе; поднимание таза из положения лежа на спине.

ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращение тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лёжа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лёжа (ногу напряжённо поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения,

постараться коснуться пола пяткой находящийся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Акробатические и гимнастические упражнения

Группировка (сидя, лежа, перекаат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковёр, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лёжа - девочки, подтягивание в вися и вися лежа — девочки, перемещение в вися на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперёд, кувырок вперед-назад); равновесие(ходьба с перешагиванием через предметы, сбросками и ловлей мяча, с отягощением — набивной мяч, диск от штанги — до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить занимающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного

аппарата самбистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств занимающихся. В процессе подготовки самбистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность (табл. 4). Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств, занимающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Таблица 4

Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся для выполнения контрольных испытаний

№ п/п	Преимущественное воспитание физического качества	Подвижная игра	Контрольные испытания
1.	Быстрота (скоростные способности)	Два мороза. К своим флажкам. Успей занять место. День и ночь. Белые медведи.	Челночный бег 3x10 м Бег 30 м с ходу
2.	Сила (силовые способности)	Петушиный бой. Выталкивание из круга. Тяни в круг. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

б) Средства для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).

Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры — футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

в) Средства специальной физической подготовки

Силовые. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом),

стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (25 с).

Скоростные. Имитация бросков, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Тактическая подготовка

Средства тактической подготовки

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

Техническая подготовка

Средства технической подготовки

Программный материал для групп начального этапа

1 года спортивной подготовки

Задачи НЭ-1 года спортивной подготовки:

1. Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приёмы страховки и самостраховки, действия, связанные с ритуалами самбо.

2. Сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения. Выведение из равновесия, изучить два классических способа захвата. Освоить передвижения, взаиморасположение. Выведение из равновесия.

3. Заложить основы выполнения технических действий в партере, изучить способы переворотов в партере и защита от удержаний.

4. Ознакомить с правилами оценки технических действий в партере.

5. Изучить основные команды судей и название оценок технических действий в стойке и партере.

Содержание программного материала

История самбо. Основные команды судей и тренера. Падение. Страховка и самостраховка. Стойки: основная (фронтальная, правая, левая). Перемещения: попеременным шагом (лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд). Повороты: повороты на 90 градусов влево и вправо; повороты на 180 градусов)

Техника приёмов борьбы лёжа

Удержания:

- удержание сбоку;
- удержание поперек;

- удержание верхом;
- удержание со стороны головы;

Переворачивания:

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
- переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь.

Болевые приемы:

- рычаг локтя через бедро рукой;
- рычаг локтя через бедро коленом;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- узел на руку руками;
- ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа);
- защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Борьба в партере: в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединки до 2 минут.

Техника приёмов борьбы стоя

- задняя подножка с колена;
- задняя подножка;
- задняя подножка с захватом ноги снаружи;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка со стойки;
- бросок рывком за пятку;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок с захватом руки под плечо;
- бросок через бедро;
- бросок с захватом двух ног.

Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединки до 2 минут.

Интегральная подготовка

1. Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

а) Из арсенала самбо:

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация техники перед группой товарищей, участие в аттестации.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

б) Средства других видов деятельности:

Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20—30 метров.

Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

2. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях самбо, правила самбо, этикет самбо, история самбо, гигиена занимающихся, аттестационные требования.

3. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1-2 соревнованиях по самбо в конце учебного года. Если, по мнению тренера, самбисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

3. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке (прил. 1)

Учебно-тематический план
для обучающихся этапа начальной подготовки 1 года обучения

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка. Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке	2 час
2	Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях Самбо. Техника безопасности при падении. Выполнение общих физических упражнений.	2 час
3	Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям самбо. Выполнение общих физических упражнений.	2 час
4	Гигиенические требования к обучающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Выполнение общих физических упражнений.	2 час
5	Физическая культура и спорт эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба — старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Выполнение общих физических упражнений.	2 час
6	Самбо, национальный вид спорта. Зарождение Самбо в России. Самбо и ее лучшие представители. Выполнение общих физических упражнений.	2 час
7	Понятие о технике Самбо. Основные положения самбиста: стойка, перемещения,	2 час

	положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология Самбо. Выполнение общих физических упражнений.	
8	Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Выполнение общих физических упражнений.	2 час
9	Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Выполнение общих физических упражнений.	2 час
10	Основные правила здорового образа жизни. Вредные и отрицательные моменты в случае нарушения здорового образа жизни. Выполнение общих физических упражнений.	2 час
11	Изучение схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Игровые схватки. Выполнение общих физических упражнений.	2 час
12	Изучение схватки без сопротивления с партнерами различного веса, схватки с более сильным или слабым партнером. Схватки на развитие специальных качеств. Выполнение общих физических упражнений.	2 час
13	Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.	2 час
14	Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.	2 час
15	Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.	2 час
16	Выполнение общих физических упражнений. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом.	2 час
17	Выполнение общих физических упражнений. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.	2 час
18	Выполнение общих физических упражнений. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.	2 час

	Упражнения для мышц и суставов рук и ног.	
19	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание	2 час
20	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине – переключивание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.	2 час
21	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения в положении на «борцовском мосту».	2 час
22	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами.	2 час
23	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, крути палкой над головой; тоже вперед; тоже за спиной.	2 час
24	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре различными способами. Переноска манекена на руках; тоже на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п.	2 час
25	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами.	2 час
26	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами.	2 час
27	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с скакалкой. Прыжки на месте. Прыжки с изменением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	2 час
28	Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с скакалкой. Прыжки на месте. Прыжки с изменением скакалки вперед, назад с подскоком и без него.	2 час
29	Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Освоение техники обучения и совершенствование элементов акробатики и прыжков в условиях зала борьбы.	2 час
30	Выполнение общих физических упражнений. Акробатика. Освоение техники обучения и совершенствование элементов акробатики и прыжков в условиях зала борьбы.	2 час

31	Выполнение общих физических упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	2 час
32	Выполнение общих физических упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. В стойке на голове передвигаться по ковру. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз.	2 час
33	Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	2 час
34	Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырокполет.	2 час
35	Выполнение общих физических упражнений. Кувырки: в группировке – вперед, назад; согнувшись – вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырокполет.	2 час
36	Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: бокомвлево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.	2 час
37	Выполнение общих физических упражнений. Перевороты: бокомвлево, вправо (колесо); медленный – вперед, назад. Группировки на боку. Переворот вперед с касанием головой ковра.	2 час
38	Сдача нормативов по общей физической подготовке.	2 час
39	Сдача нормативов по общей физической подготовке.	2 час
40	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.	2 час
41	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.	2 час
42	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку.	2 час
43	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Самостраховки. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку.	2 час
44	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Падение на бок. В положении стоя на коленях – падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки.	2 час

45	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падения. Падение на бок. В положении стоя на коленях – падение вперед с захватом сначала с помощью рук, затем без помощи рук, руки в спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки.	2 час
46	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Стояновки партнера. Из и. п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) – падение набок вместе с партнером.	2 час
47	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Стояновки партнера. Из и. п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) – падение набок вместе с партнером.	2 час
48	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и ноги.	2 час
49	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на руки. Упражнения для падения с опорой на ладони, поворотом в падении на 180°, прыжок вперед с приземлением на руки и ноги.	2 час
50	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с опорой на ноги. При приземлении на ступни прыжок на две ноги (то же на одну ногу); прыжок в длину с разбега с приземлением на две (одну) ноги; прыжок с высоты (скамейка, стул, стол, скамья, гимнастическая стенка и т.п.) с приземлением на две или одну ногу (на колено).	2 час
51	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на колени: из стойки прыжок на колени; вернуться в и. п.; кувырок назад на колени; кувырок назад с приземлением на кистях назад с приземлением на колени.	2 час
52	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на голову. Движения в воздухе: кувырок; перевороты; из положения лежа на спине – кувырок, борцовский мост, борцовский мост и вернуться в и. п.	2 час
53	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на голову. Движения в воздухе: кувырок; перевороты; из положения лежа на спине – кувырок, борцовский мост, борцовский мост и вернуться в и. п.	2 час
54	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение с приземлением на туловище. Захватывание партнера: прыжок с захватом на четвереньках, падение назад; падение на спину с захватом после полета -кувырка, с места и с разбега; прыжок с препятствием (стул и т.п.); падение на спину.	2 час

	(полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега).	
55	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.	2 час
56	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки.	2 час
57	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).	2 час
58	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на живот. Лежа на животе: захватить, прогибаясь, голени – перекаты с груди на бедра и обратно (то же с боку на бок).	2 час
59	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки.	2 час
60	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от падения партнера сверху. В положении лежа на спине остановить падение партнера, стоящего сбоку на коленях; то же, но сталкивая партнера на ковер; то же, когда партнер падает из стойки.	2 час
61	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	2 час
62	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Стоя лицом к партнеру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	2 час
63	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения из равновесия. С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	2 час
64	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для выведения из равновесия. С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру.	2 час

65	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Подшагивания для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	2 час
66	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Подшагивания для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх.	2 час
67	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Выпады для подножек. Выпады в сторону, то же в движении. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для зацепов).	2 час
68	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Выпады для подножек. Выпады в сторону, то же в движении. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для зацепов).	2 час
69	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Встречные махи руками и ногами. Встречные махи руками и ногами (крае стопы (подошва под углом 90° к полу)).	2 час
70	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Встречные махи руками и ногами. Встречные махи руками и ногами (крае стопы (подошва под углом 90° к полу)).	2 час
71	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Ходьба на внутреннем крае стопы. Ходьба на внутреннем крае стопы с зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, сзади) за стула; то же, обвив.	2 час
72	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Ходьба на внутреннем крае стопы. Ходьба на внутреннем крае стопы с зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, сзади) за стула; то же, обвив.	2 час
73	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание сбоку: левая, с захватом головы (упором рукой в ковер), без зацепа.	2 час
74	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание сбоку: левая, с захватом головы (упором рукой в ковер), без зацепа.	2 час
75	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание из удержаний. Удержание из удержаний туловища, с захватом руки и шеи.	2 час
76	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание из удержаний. Удержание из удержаний туловища, с захватом руки и шеи.	2 час
77	Выполнение общих и специальных физических упражнений.	2 час

	удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь.	
78	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь.	2 час
79	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания со стороны головы: отжимая голову и перекатом в сторону.	2 час
80	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания со стороны головы: отжимая голову и перекатом в сторону.	2 час
81	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.	2 час
82	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания поперек: перетаскивая через себя захватом шеи и упором предплечьем в живот.	2 час
83	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: перекатом в сторону захватом руки и шеи.	2 час
84	Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: перекатом в сторону захватом руки и шеи.	2 час
85	Переворачивание партнера. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	2 час
86	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).	2 час
87	Комбинирование переворачивания с удержанием. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.	2 час
88	Удержание сбоку захватом шеи и руки. Удержание верхом захватом шеи и руки. Удержание со стороны головы захватом шеи и руки. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	2 час
89	Удержание со стороны ног обхватом туловища. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	2 час
90	Удержание поперек захватом руки. Выполнение общих и специальных физических упражнений.	2 час
91	Удержание поперек. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с	2 час

	захватом разноименной ноги, с захватом в локтевом суставе.			
92	Удержание верхом. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Удержание верхом: с захватом в локтевом суставе, с захватом рук, с зацепом ног.			2 час
93	Уходы от удержания верхом. Выполнение общих и специальных физических упражнений. Уходы от удержания верхом: переводом в сторону, перекатом в сторону с захватом в локтевом суставе, с захватом ног, с захватом на выполнение изученного удержания.			2 час
94	Активные и пассивные защиты от техник борьбы. Выполнение общих и специальных физических упражнений.			2 час
95	Активные защиты от перевода в партер. Выполнение общих и специальных физических упражнений.			2 час
96	День борьбы (партер). Проведение тренировок. Выполнение общих и специальных физических упражнений.			2 час
97	Выполнение общих и специальных физических упражнений.			2 час
98	День борьбы (партер). Проведение тренировок. Выполнение общих и специальных физических упражнений.			2 час
99	Сдача нормативов по общей физической подготовке, тестирование на подготовленности.			2 час
100	Сдача нормативов по общей физической подготовке, тестирование на подготовленности.			2 час
101	Подведение итогов учебного года. Ознакомление с программой 3-го года специальных физических упражнений и приемов.			2 час
102	Подведение итогов учебного года. Ознакомление с программой 3-го года специальных физических упражнений и приемов.			2 час

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль

Система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей, для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель педагогического контроля – определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства.

На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создаёт возможность при необходимости вносить коррективы в ход тренировочного процесса.

Средствами педагогического контроля являются контрольные упражнения и тесты, результаты которых характеризуют общую и специальную физическую подготовленность, в том числе мышечную силу, быстроту движений, выносливость, гибкость.

Текущий контроль

Текущий контроль осуществляется непосредственно в ходе проведения тренировочных занятий.

Средствами текущего контроля является наблюдение за физиологическим состоянием занимающегося в ходе тренировочного занятия.

Оперативный контроль

Предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия.

Решает следующие задачи:

1. Проследить динамику оперативной работоспособности, утомления и восстановления по ходу занятия.
2. Проконтролировать направленность и параметры нагрузок в занятии.
3. Сделать заключение о качестве занятия, о положительных сторонах и недостатках его содержания и методики.

Оперативный контроль позволяет регулировать динамику нагрузки на занятии.

Средствами оперативного контроля являются показатели пульсометрии, хронометраж тренировочного занятия.

Врачебный контроль

Это система медицинского обеспечения занимающихся.

Основная цель врачебного контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

Задачи:

- наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и работоспособностью лиц, обучающихся физическими упражнениями и спортом;
 - наблюдение за правильным использованием средств и методов физического воспитания с учетом пола, возраста, состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся;
 - предупреждение и устранение отрицательных явлений в процессе тренировки (перетренированности, переутомления и др.);
 - надзор за санитарно-гигиеническими условиями мест занятий,
 - предупреждение спортивных травм, также их лечение.
- Основная форма врачебного контроля — врачебное обследование.

Воспитательная работа

Это часть учебно-воспитательного процесса, направленная на развитие нравственно-этического, правового, эстетического сознания ребенка, на привитие навыков культуры поведения.

Психологическая подготовка

Это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Группы НЭ-1 года спортивной подготовки

Знание в теоретической подготовке всех тем изложенных выше; тактика проведения захватов, удержаний бросков, тактика участия в соревнованиях; техническая подготовка к аттестационным требованиям.

Овладение приёмам самостраховки, выполнение акробатических упражнений, выполнение связок и технических элементов.

Ожидаемый результат: укрепление здоровья и улучшение физического развития путём разучивания основ техники выполнения физических упражнений посредством общеразвивающих упражнений,

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вахун М. ДЗЮДО (основы тренировки). Минск. «Полымя», 1983. – 126 с.
2. Ерёгина С.В., Свищёв И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.
3. Коблев Я.К., Письменский И.А., Черминт К.Д. Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, 1990. – 170 с.
4. Ленц А.Н. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе // Теор. и практ. физической культуры, 1972, № 12. – с. 21.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для институтов физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 1977. – 542 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать (профессия – тренер). – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 863 с.
7. Пархомович Г. Основы классического дзюдо (УМП для тренеров и спортсменов). Пермь. «Уралпресс». 1993. – 302 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
9. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхо Ю.М. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – Ростов на Дону: Феникс, 2006. – 800 с.