

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение « Индустриально-судостроительный лицей»

ПРИНЯТО
Протокол педагогического совета
№ _____ от _____ 2017

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № _____ от _____
Директор СПбГ ПОУ «ИСЛ»
И.В. Куричкис

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«САМБО»
*к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
физкультурно-спортивной направленности*
«САМБО»

Срок реализации 2 года (360 часов)
Возрастной диапазон освоения программы: от 14 лет и старше
Режим занятий:
группа 1 год обучения (180 часов) – понедельник, среда, пятница - 16.00-16.45
воскресенье 15.00-16.15
группа 2 год обучения (180 часов) – понедельник, среда, пятница -17.00-17.45
воскресенье – 16.30-17.45

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Гасанов Рамин Энверович

Санкт-Петербург
2017

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	2-4
2. Учебно-тематический план первый год обучения.....	5
3. Содержание тем программы.....	6
4. Рабочая программа первый год обучения.....	6-13
5. Учебно-тематический план второй год обучения.....	14
6. Содержание тем программы.....	14-15
7. Рабочая программа второй год обучения.....	15-22
8. Методика проведения занятий.....	22-24
9. Список литературы.....	25

Пояснительная записка.

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

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

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Нельзя сбрасывать со счетов и то, что для каждого из нас существует вероятность встречи с наглым хулиганом, бандитом, вымогателем или насильником. Действующие в Российской Федерации законы дают право каждому активно защищаться от преступных посягательств. Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а также тех кому эта помощь может потребоваться. Что привлекает в занятиях самбо? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, самбо позволяет каждому повысить собственную

самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

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

Задачи:

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

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

- упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, эстафеты и подвижные игры);
- упражнения для развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- упражнения для формирования специальных двигательных навыков (простейшие элементы акробатики и спортивной гимнастики, упражнения в безопасном падении (самостраховке));
- изучение базовой техники (стойки и передвижения, дистанции и основные захваты, выведения из равновесия);
- разучивание 8-12 основных приемов спортивного самбо в стойке (бросков и их простейших комбинаций) и борьбе лёжа (переворачивания, удержания, болевые приёмы и их комбинации).

Содержание занятий на начальном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Всё это обеспечивает с одной стороны решение задач физического развития детей и подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой обеспечивает базовую спортивную подготовку юных спортсменов и участие в соревнованиях по спортивному самбо. Наиболее

подготовленные ребята уже через 8-10 месяцев после начала занятий могут участвовать в соревнованиях среди новичков по самбо или борьбе дзюдо (этот вид спортивной борьбы похож на самбо, а самбисты с успехом участвуют в этих соревнованиях). Кроме того, программой предусмотрены мероприятия воспитательного характера (экскурсии, собрания, походы, коллективное посещение соревнований и т.п.), что даёт возможность сохранения массовости и контингента учащихся.

Программа начальной подготовки рассчитана на 2 года. Занятия проводятся с подростками от 14 лет и старше: первый год обучения – 180 часов в год; второй год обучения – 180 часов в год.

Первый год обучения

Задачи:

1. Познакомить с историей самбо.
2. Развить простейшие двигательные навыки.
3. Научить приемам безопасного падения (самостраховке) и простейшим акробатическим элементам..
4. Ознакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
5. Обучить 4-5 приемам из арсенала спортивного самбо и простейшим способам самообороны.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю по 1 час 30 минут с сентября по июнь, за год 180 академических часов. Дети должны иметь допуск врача к занятиям в секции самбо.

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

Учебно-тематический план первый год обучения

№ п\п	Темы	Количество часов	
		теория	практика
1	История самбо, самбо как вид единоборства.	4	
2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков		20
3	Развитие основных физических качеств.		20
4	Простейшие акробатические элементы		20
5	Техника самостраховки		30
6	Техника борьбы лёжа	1	20
7	Техника борьбы в стойке	1	20
8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.		20
9	Массовые спортивные мероприятия, спаринги		10
10	Простейшие способы самообороны.		10
11	Меры безопасности, правила личной и общественной гигиены. Показательные выступления.	4	10
	Всего: 180	10	180

Содержание тем программы

Вводное занятие. История и развитие самбо, как вида единоборства. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся. Показательное выступление спортсменов старших групп.

Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Техника самостраховки. Сед в группировке, перекаат назад. Полуприсед, перекаат назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, перекаат с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекаатом с коленей и перекаатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная

страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.

Техника борьбы лёжа. Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики.

Простейшие способы самообороны. Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Рабочая программа – первый год обучения (календарно - тематическое планировании)

№ п/п	месяц	дата	Тема занятия	Всего часов	теория	практика
1	сентябрь	4	История самбо, самбо как вид единоборства.	1	1	1
2		6	История самбо, самбо как вид единоборства.	1	1	1
3		8	История самбо, самбо как вид единоборства.	1	1	1
4		10	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	1.5		1.5
5		11	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	1		1
6		13	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	1		1
7		15	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	1		1
8		17	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	1.5		1.5
9		18	Развитие и совершенствование простых	1		1

			двигательных навыков			
10		20	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	1		1
11		22	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	1		1
12		24	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	1,5		1,5
13		25	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	1		1
14		27	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	1		1
15		29	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	1		1
16	октябрь	1	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	1.5		1.5
17		2	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	1		1
18		4	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	1		1
18		6	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	1		1
20		8	Развитие и совершенствование простых двигательных навыков	1.5		1,5
21		9	Развитие основных физических качеств	1		1
22		11	Развитие основных физических качеств	1		1
23		13	Развитие основных физических качеств	1		1
24		15	Развитие основных физических качеств	1.5		1.5
25		16	Развитие основных физических качеств	1		1
26		18	Развитие основных физических качеств	1		1
27		20	Развитие основных физических качеств	1		1
28		22	Развитие основных физических качеств	1.5		1.5
29		23	Развитие основных физических качеств	1		1

30		25	Развитие основных физических качеств	1		1
31		27	Развитие основных физических качеств	1		1
32		29	Развитие основных физических качеств	1.5		1.5
33		30	Развитие основных физических качеств	1		1
34	ноябрь	1	Развитие основных физических качеств	1		1
35		3	Развитие основных физических качеств	1		1
36		5	Развитие основных физических качеств	1.5		1.5
37		6	Развитие основных физических качеств	1		1
38		8	Простейшие акробатические элементы	1		1
39		10	Простейшие акробатические элементы	1		1
40		12	Простейшие акробатические элементы	1.5		1.5
41		13	Простейшие акробатические элементы	1		1
42		15	Простейшие акробатические элементы	1		1
43		17	Простейшие акробатические элементы	1		1
44		19	Простейшие акробатические элементы	1.5		1.5
45		20	Простейшие акробатические элементы	1		1
46		22	Простейшие акробатические элементы	1		1
47		24	Простейшие акробатические элементы	1		1
48		26	Простейшие акробатические элементы	1.5		1.5
49		27	Простейшие акробатические элементы	1		1
50		29	Простейшие акробатические элементы	1		1
51	декабрь	1	Простейшие акробатические элементы	1		1
52		3	Простейшие акробатические элементы	1.5		1.5
53		4	Простейшие акробатические элементы	1		1
54		6	Техника самостраховки	1		1

55		8	Техника самостраховки	1		1
56		10	Техника самостраховки	1,5		1,5
57		11	Техника самостраховки	1		1
58		13	Техника самостраховки	1		1
59		15	Техника самостраховки	1		1
60		17	Техника самостраховки	1,5		1,5
61		18	Техника самостраховки	1		1
62		20	Техника самостраховки	1		1
63		22	Техника самостраховки	1		1
64		24	Техника самостраховки	1,5		1,5
65		25	Техника самостраховки	1		1
66		27	Техника самостраховки	1		1
67		29	Техника самостраховки	1		1
68		31	Техника самостраховки	1,5		1,5
69	январь	1	Техника самостраховки	1		1
70		3	Техника самостраховки	1		1
71		5	Техника самостраховки	1		1
72		7	Техника самостраховки	1,5		1,5
73		8	Техника самостраховки	1		1
74		10	Техника самостраховки	1		1
75		12	Техника самостраховки	1		1
76		14	Техника самостраховки	1,5		1,5
77		15	Техника самостраховки	1		1
78		17	Техника самостраховки	1		1
79		19	Техника самостраховки	1		1
80		21	Техника самостраховки	1,5		1,5

81		22	Техника самостраховки	1		1	
82		24	Техника борьбы лёжа	1	1	1	
83		26	Техника борьбы лёжа	1		1	
84		28	Техника борьбы лёжа	1.5		1.5	
85		29	Техника борьбы лёжа	1		1	
86		31	Техника борьбы лёжа	1		1	
87		февраль	2	Техника борьбы лёжа	1		1
88	4		Техника борьбы лёжа	1.5		1.5	
89	5		Техника борьбы лёжа	1		1	
90	7		Техника борьбы лёжа	1		1	
91	9		Техника борьбы лёжа	1		1	
92	11		Техника борьбы лёжа	1.5		1.5	
93	12		Техника борьбы лёжа	1		1	
94	14		Техника борьбы лёжа	1		1	
95	16		Техника борьбы лёжа	1		1	
96	18		Техника борьбы лёжа	1.5		1.5	
97	19		Техника борьбы лёжа	1		1	
98	21		Техника борьбы в стойке	1	1	1	
99	23		Техника борьбы в стойке	1		1	
100	25		Техника борьбы в стойке	1.5		1.5	
101	26		Техника борьбы в стойке	1		1	
102	28		Техника борьбы в стойке	1		1	
103	март		2	Техника борьбы в стойке	1		1
104			4	Техника борьбы в стойке	1.5		1.5
105			5	Техника борьбы в стойке	1		1
106			7	Техника борьбы в стойке	1		1

107		11	Техника борьбы в стойке	1.5		1.5
108		12	Техника борьбы в стойке	1		1
109		14	Техника борьбы в стойке	1		1
110		16	Техника борьбы в стойке	1		1
111		18	Техника борьбы в стойке	1.5		1.5
112		19	Техника борьбы в стойке	1		1
113		21	Техника борьбы в стойке	1		1
114		23	Техника борьбы в стойке	1		1
115		25	Техника борьбы в стойке	1.5		1.5
116		26	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1
117		28	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1
118		30	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1
119	апрель	1	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1.5		1.5
120		2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1
121		4	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1
122		6	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1
123		8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1.5		1.5
124		9	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1
125		11	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1
126		13	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1
127		15	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1.5		1.5
128		16	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1
129		18	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1
130		20	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1
131		22	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1.5		1.5
132		23	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1

133		25	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1
134		27	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1
135		29	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1.5		1.5
136		30	Массовые спортивные мероприятия, спарринги	1		1
137	май	2	Массовые спортивные мероприятия, спарринги	1		1
138		4	Массовые спортивные мероприятия, спарринги	1		1
139		6	Массовые спортивные мероприятия, спарринги	1.5		1.5
140		7	Массовые спортивные мероприятия, спарринги	1		1
141		9	Массовые спортивные мероприятия, спарринги	1		1
142		11	Массовые спортивные мероприятия, спарринги	1		1
143		13	Массовые спортивные мероприятия, спарринги	1.5		1.5
144		14	Массовые спортивные мероприятия, спарринги	1		1
145		16	Массовые спортивные мероприятия, спарринги	1		1
146		18	Массовые спортивные мероприятия, спарринги	1		1
147		20	Массовые спортивные мероприятия, спарринги	1.5		1.5
148		21	Массовые спортивные мероприятия, спарринги	1		1
149		23	Простейшие способы самообороны.	1		1
150		25	Простейшие способы самообороны.	1		1
151		27	Простейшие способы самообороны.	1.5		1.5
152		28	Простейшие способы самообороны.	1		1

153		30	Простейшие способы самообороны.	1		1
154		1	Простейшие способы самообороны.	1		1
155		3	Простейшие способы самообороны.	1.5		1.5
156		4	Простейшие способы самообороны.	1		1
157		6	Простейшие способы самообороны.	1		1
158		8	Простейшие способы самообороны.	1		1
159		10	Меры безопасности, правила личной и общественной гигиены	1.5	1.5	
160		11	Меры безопасности, правила личной и общественной гигиены	1	1	
161		13	Меры безопасности, правила личной и общественной гигиены	1	1	
162		15	Меры безопасности, правила личной и общественной гигиены	1	1	
163		17	Показательные выступления.	1.5		1.5
164		18	Показательные выступления	1		1
165		20	Показательные выступления	1		1
166		22	Показательные выступления	1		1
167		24	Показательные выступления	1.5		1.5
168		25	Показательные выступления	1		1
168		27	Показательные выступления	1		1
170		29	Показательные выступления	1		1
				180	10	170

Второй год обучения

Задачи:

1. Познакомить с историей возникновения и развития самбо в нашей стране, правилами проведения соревнований по борьбе самбо.
2. Развивать основные физические качества.
3. Совершенствовать навыки естественных и развивать навыки специальных видов движений.
4. Обучить 5-6 новым приемами из арсенала спортивного самбо.
5. Совершенствовать простейшие приёмы самообороны и обучить 2-3 новым приёмам самообороны.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю по 1 час 30 минут с сентября по июнь, за год 180 академических часов. Обязателен допуск врача. Особое внимание уделяется формированию правильного двигательного навыка в выполнении всех технических действий и специальных упражнений. В тренировки включаются подвижные и спортивные игры, соревновательные элементы, простейшие виды борьбы. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов	
		теория	практика
1.	История возникновения и развития самбо в России.	4	
2.	Развитие и совершенствование основных физических качеств.		20
3.	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы.		20
4.	Техника борьбы в стойке.	1	30
5.	Техника борьбы лежа.	1	30
6.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты		20
7.	Простейшие способы самообороны.	2	20
8.	Основные положения правил проведения соревнований.	2	
9.	Агитационно-массовые мероприятия.		10
10.	Участие в спаррингах и соревнованиях		20
	ВСЕГО: 180 часов	10	170

Содержание тем

Вводное занятие. История возникновения и развития самбо в нашей стране. Профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к учащимся, показательное выступление спортсменов старших групп.

Развитие и совершенствование основных физических качеств. Содержание тем идентично теме 1 года обучения.

Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы. Содержание тем идентично теме 1 года обучения.

Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.

Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Простейшие способы самообороны. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.

Подвижные и спортивные игры и эстафеты. Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.

Рабочая программа – второй год обучения (календарно-тематическое планирование)

№ п/п	месяц	дата	Тема занятия	Всего часов	теория	практика
1	сентябрь	4	Техника безопасности. История возникновения и развития самбо в России.	1	1	
2		6	Техника безопасности. История возникновения и развития самбо в России	1	1	
3		8	Техника безопасности. История возникновения и развития самбо в России	1	1	
4		10	Техника безопасности. История возникновения и развития самбо в России	1.5	1.5	
5		11	Развитие и совершенствование основных физических качеств.	1		1
6		13	Развитие и совершенствование основных физических качеств.	1		1
7		15	Развитие и совершенствование основных физических качеств.	1		1

8		17	Развитие и совершенствование основных физических качеств.	1.5		1.5
9		18	Развитие и совершенствование основных физических качеств.	1		1
10		20	Развитие и совершенствование основных физических качеств.	1		1
11		22	Развитие и совершенствование основных физических качеств.	1		1
12		24	Развитие и совершенствование основных физических качеств.	1,5		1,5
13		25	Развитие и совершенствование основных физических качеств.	1		1
14		27	Развитие и совершенствование основных физических качеств.	1		1
15		29	Развитие и совершенствование основных физических качеств.	1		1
16		октябрь	1	Развитие и совершенствование основных физических качеств.	1.5	
17	2		Развитие и совершенствование основных физических качеств.	1		1
18	4		Развитие и совершенствование основных физических качеств.	1		1
18	6		Развитие и совершенствование основных физических качеств.	1		1
20	8		Развитие и совершенствование основных физических качеств.	1.5		1.5
21	9		Развитие и совершенствование основных физических качеств.	1		1
22	11		Развитие и совершенствование основных физических качеств.	1		1
23	13		Развитие и совершенствование основных физических качеств.	1		1
24	15		Развитие и совершенствование основных физических качеств.	1.5		1.5
25	16		Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	1		1

26		18	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	1		1
27		20	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	1		1
28		22	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	1.5		1.5
29		23	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	1		1
30		25	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	1		1
31		27	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	1		1
32		29	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	1.5		1.5
33		30	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	1		1
34		ноябрь	1	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	1	
35	3		Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	1		1
36	5		Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	1.5		1.5
37	6		Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	1		1
38	8		Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	1		1
39	10		Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	1		1
40	12		Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	1.5		1.5
41	13		Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	1		1
42	15		Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	1		1
43	17		Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	1		1

44		19	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	1.5		1.5
45		20	Техника борьбы в стойке	1		1
46		22	Техника борьбы в стойке	1		1
47		24	Техника борьбы в стойке	1		1
48		26	Техника борьбы в стойке	1.5		1.5
49		27	Техника борьбы в стойке	1		1
50		29	Техника борьбы в стойке	1		1
51		декабрь	1	Техника борьбы в стойке	1	
52	3		Техника борьбы в стойке	1.5		1.5
53	4		Техника борьбы в стойке	1		1
54	6		Техника борьбы в стойке	1		1
55	8		Техника борьбы в стойке	1		1
56	10		Техника борьбы в стойке	1.5		1.5
57	11		Техника борьбы в стойке	1		1
58	13		Техника борьбы в стойке	1		1
59	15		Техника борьбы в стойке	1		1
60	17		Техника борьбы в стойке	1,5		1,5
61	18		Техника борьбы в стойке	1		1
62	20		Техника борьбы в стойке	1		1
63	22		Техника борьбы в стойке	1		1
64	24		Техника борьбы в стойке	1,5		1,5
65	25		Техника борьбы в стойке	1		1
66	27		Техника борьбы в стойке	1		1
67	29		Техника борьбы в стойке	1		1
68	31		Техника борьбы в стойке	1,5		1,5

69	январь	1	Техника борьбы в стойке	1		1	
70		3	Техника борьбы в стойке	1		1	
71		5	Техника борьбы в стойке	1		1	
72		7	Техника борьбы в стойке	1.5		1.5	
73		8	Техника борьбы в стойке	1		1	
74		10	Техника борьбы в стойке	1		1	
75		12	Техника борьбы лежа	1		1	
76		14	Техника борьбы лежа	1.5		1.5	
77		15	Техника борьбы лежа	1		1	
78		17	Техника борьбы лежа	1		1	
79		19	Техника борьбы лежа	1		1	
80		21	Техника борьбы лежа	1.5		1.5	
81		22	Техника борьбы лежа	1		1	
82		24	Техника борьбы лежа	1		1	
83		26	Техника борьбы лежа	1		1	
84		28	Техника борьбы лежа	1.5		1.5	
85		29	Техника борьбы лежа	1		1	
86		31	Техника борьбы лежа	1		1	
87		февраль	2	Техника борьбы лежа	1		1
88			4	Техника борьбы лежа	1.5		1.5
89	5		Техника борьбы лежа	1		1	
90	7		Техника борьбы лежа	1		1	
91	9		Техника борьбы лежа	1		1	
92	11		Техника борьбы лежа	1.5		1.5	
93	12		Техника борьбы лежа	1		1	
94	14		Техника борьбы лежа	1		1	

95		16	Техника борьбы лежа	1		1	
96		18	Техника борьбы лежа	1.5		1.5	
97		19	Техника борьбы лежа	1		1	
98		21	Техника борьбы лежа	1		1	
99		23	Техника борьбы лежа	1		1	
100		25	Техника борьбы лежа	1.5		1.5	
101		26	Техника борьбы лежа	1		1	
102		28	Техника борьбы лежа	1		1	
103		март	2	Техника борьбы лежа	1		1
104			4	Техника борьбы лежа	1.5		1,5
105	5		Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1	
106	7		Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1	
107	11		Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1.5		1.5	
108	12		Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1	
109	14		Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1	
110	16		Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1	
111	18		Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1.5		1.5	
112	19		Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1	
113	21		Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1	
114	23		Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1	
115	25		Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1.5		1.5	
116	26		Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1	
117	28		Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1	
118	30		Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1	
119	апрель		1	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1.5		1.5
120			2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1

121		4	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1	
122		6	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1	
123		8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1.5		1.5	
124		9	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	1		1	
125		11	Простейшие способы самообороны.	1	1	1	
126		13	Простейшие способы самообороны.	1	1	1	
127		15	Простейшие способы самообороны.	1.5		1.5	
128		16	Простейшие способы самообороны.	1		1	
129		18	Простейшие способы самообороны.	1		1	
130		20	Простейшие способы самообороны.	1		1	
131		22	Простейшие способы самообороны.	1.5		1.5	
132		23	Простейшие способы самообороны.	1		1	
133		25	Простейшие способы самообороны.	1		1	
134		27	Простейшие способы самообороны.	1		1	
135		29	Простейшие способы самообороны.	1.5		1.5	
136		30	Простейшие способы самообороны.	1		1	
137		май	2	Простейшие способы самообороны.	1		1
138			4	Простейшие способы самообороны.	1		1
139			6	Простейшие способы самообороны.	1.5		1.5
140			7	Простейшие способы самообороны.	1		1
141			9	Простейшие способы самообороны.	1		1
142			11	Простейшие способы самообороны.	1		1
143			13	Простейшие способы самообороны.	1.5		1.5
144			14	Простейшие способы самообороны.	1		1
145			16	Простейшие способы самообороны.	1		1
146			18	Простейшие способы самообороны.	1		1

147		20	Основные положения правил проведения соревнований	1.5	1.5	
148		21	Агитационно-массовые мероприятия.	1		1
149		23	Агитационно-массовые мероприятия.	1		1
150		25	Агитационно-массовые мероприятия.	1		1
151		27	Агитационно-массовые мероприятия.	1.5		1.5
152		28	Агитационно-массовые мероприятия.	1		1
153		30	Агитационно-массовые мероприятия.	1		1
154		1	Агитационно-массовые мероприятия.	1		1
155		3	Участие в спаррингах и соревнованиях	1.5		1.5
156		4	Участие в спаррингах и соревнованиях	1		1
157		6	Участие в спаррингах и соревнованиях	1		1
158		8	Участие в спаррингах и соревнованиях	1		1
159		10	Участие в спаррингах и соревнованиях	1.5		1.5
160		11	Участие в спаррингах и соревнованиях	1		1
161		13	Участие в спаррингах и соревнованиях	1		1
162		15	Участие в спаррингах и соревнованиях	1		1
163		17	Участие в спаррингах и соревнованиях	1.5		1.5
164		18	Участие в спаррингах и соревнованиях	1		1
165		20	Участие в спаррингах и соревнованиях	1		1
166		22	Участие в спаррингах и соревнованиях	1		1
167		24	Участие в спаррингах и соревнованиях	1.5		1.5
168		25	Участие в спаррингах и соревнованиях	1		1
168		27	Участие в спаррингах и соревнованиях	1		1
170		29	Участие в спаррингах и соревнованиях	1		1
				180	10	170

Методика проведение занятий.

Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей. Вводная часть-5 мин.

Построение. Проверка. Объяснение задач. Упражнения на внимание. Подготовительная часть – 20 - 30 мин. Разминка, состоящая из двух частей. Общей и специальной.

Общая часть включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п. *Специальная часть* состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, и упражнений самостраховки. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих в течении 10-20 мин. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течении 3-5 мин. в это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале или на ковре. Основная ч а с т ь – 1 час.

Включает в себя разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприёмов. Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток применяются простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

Заключительная часть- 10 мин.

Включает в себя упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома. Схемы тренировок могут значительно отличаться в зависимости от педагогического и биологического принципа втягивания в нагрузку и деления на учебные, учебно-тренировочные и тренировочные недели.

На занятиях необходимо иметь специальную борцовскую форму: куртку с поясом (можно изготовить самостоятельно), борцовки (специальные ботинки) или чешки и спортивные трусы. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Другие требования приведены в мерах безопасности при проведении тренировок.

Обучение строится на основных принципах спортивной тренировки: сознательности, активности, наглядности, доступности, прочности, систематичности и последовательности. При сознательном и активном отношении занимающихся к тренировочному процессу достигается высокая прочность знаний, умений и навыков.

Место проведения спортивный зал, оборудованный борцовским ковром, тренажёрами, спортивными снарядами, макетами холодного и огнестрельного оружия.

Меры безопасности при проведении тренировок по самбо (рукопашному бою)

Требования к руководителю занятий

- 1 . Постоянно контролировать занимающихся, следить за тем, чтобы они выполняли все требования руководителя занятий.
2. При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятия и эвакуировать занимающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.
3. При получении травмы кем-либо из занимающихся оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение.
4. Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

Требования к занимающимся

- 1 . Внимательно слушать и выполнять команды тренера. Запрещается выполнение приёмов и упражнений без его разрешения.
2. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.
3. Иметь спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой для занятий подвижными и спортивными играми, борцовскую куртку или кимоно для занятий на борцовском ковре.
4. При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.
5. Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны. Соблюдать нормы личной и общественной гигиены.
6. Без разрешения тренера не покидать место занятий. По окончании занятия убрать спортивный инвентарь, переодеться и с разрешения руководителя убыть домой.
7. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять все распоряжения и команды тренера.

Методическая литература и мультимедийные учебные пособия:

Харлампиев А.А., Борьба самбо, ФиС , 1964 г

Харлампиев А.А., Система самбо, Фаир-пресс, Москва 2004 г.

Галочкин Г.П, Самбо спортивное и боевое, Воронеж 1997 г.

Волостных В.В., Тихонов В.А., Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт. изд. МКП
«Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993 г.

Под ред. Ю.А.Шулики, Борьба греко-римская, Феникс, Ростов-на-Дону, 2004 г.

Куриной И., Самбо для профессионалов, чч. 1,2,3,

Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-
2005 гг.

Гончаров А. В., Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке.
Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.

Тарас А. Е., Рукопашный бой, АСТ, Москва 2003 г.

Применение боевого самбо на улице изд., «Железные руки» 1994 г.