

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Муниципальный центр дополнительного образования Прилузского района»**

*Рекомендовано методсоветом
МБУДО «МЦДО Прилузского района»
от 01 сентября 2025 г.
Протокол № 1*

*Утверждена:
приказом директора МБУДО
«МЦДО Прилузского района»
М.В. Москаленко
№ 169-од от 01 сентября 2025 г.*

*Принята на заседании педагогического совета
МБУДО «МЦДО Прилузского района»
от 01 сентября 2025г.
Протокол № 1*

**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«Рукопашный бой»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 10-15 лет
Срок реализации: 1 год

Составители:
Комельчик Виталий Станиславович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

Особенностями рукопашного боя как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Рукопашный бой" имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на 1 год обучения.

Педагогическая целесообразность. Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации, каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня. Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Обучающиеся должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения. При систематических занятиях рукопашным боем создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. Таким образом, рукопашный бой можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Новизна программы заключается в применении большой игровой практики. Основной упор программы делается на обучение основам техники рукопашного боя посредством игр, которая подбирается таким образом, что обучающийся играя,

одновременно развивает необходимые физические качества и осваивает базовую технику рукопашного боя. **Актуальность** предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств обучающихся.

Цель программы:

Создание условий для развития физических данных и личностных качеств, необходимых для успешной социализации и устойчиво-позитивного отношения к окружающей действительности у детей посредством занятий рукопашным боем.

Задачи программы.

Обучающие

- Освоить технику подвижных игр.
- Владеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений.
- Ознакомиться с требованиями спортивного режима и гигиены.
- Развить и усовершенствовать общие физические качества.
- Совершенствовать совершенствованию технико-тактического мастерство и приобрести соревновательный опыт.

Развивающие

- Способствовать развитию и укреплению здоровья и расширение функциональных возможностей организма.
- Способствовать совершенствованию показателей физической подготовленности занимающихся.
- Способствовать формированию морально-волевых качеств.
- Способствовать совершенствованию специальной физической подготовленности.
- Совершенствование динамики спортивно-технических показателей.

Воспитательные

- Способствовать формированию высоких моральных качеств.
- Способствовать развитию коммуникативности.

Характеристика программы

Тип – дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа

Направленность – физкультурно-спортивная

Занятия представляют собой двухчасовую тренировку в спортивном зале или на свежем воздухе, поэтому обязательным условием для допуска к занятием является справка врача. Программа ориентирована на обучающихся 10-15 лет, что объясняется возрастанием интереса детей к самореализации. В программе могут обучаться мальчики и девочки при наличии разрешения от медицинского работника. Срок реализации программы – 1 год. Занятия по данной программе носят коллективный характер, включают теоретические и практические формы, большую часть составляют практические занятия. Режим занятий включает три двухчасовых тренировок в неделю.

Формы занятий:

- групповые;
- индивидуально-групповые;
- индивидуальные;

- работа в парах;
- коллективные.

Формы организации деятельности:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр обучающего видеоконтента;
- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Ожидаемые результаты

Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - проявление широкой мотивационной основы учебно-познавательной деятельности; - выполнение в коллективе различных социальных ролей; - проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
Метапредметные	<p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - владение навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; - умение конструктивно подходить к выполнению задания; - умение ставить цель и планировать процесс ее достижения; - проявление устойчивого внимания и наблюдательности; <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявление продуктивного общения и взаимодействия в процессе совместной деятельности, эффективного разрешения конфликтов; - готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, - проявление толерантности. <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности, - управление своими эмоциями в различных ситуациях; - владение навыками самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей; - владение приёмами анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели
Предметные	<ul style="list-style-type: none"> - знает правила техники безопасности и личной гигиены при занятии рукопашным боем; - имеет базовые знания истории и современности рукопашного боя;

	<ul style="list-style-type: none"> - владеет азами специальной терминологии; - знает основные правила построения тренировочного процесса; - владеет элементарными (несложными) кардио-упражнениями; - знает основы нагрузок в тренировочном процессе; - умеет выполнять базовые элементы; - умеет самостоятельно подготовить экипировку;
--	--

Формы контроля и подведение итогов реализации программы.

В течение года проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года.

Промежуточный контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики обученности обучающихся и коррекции деятельности педагога и обучающихся для улучшения физических показателей.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Формы контроля: теоретический опрос.

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы обучающимися строится на принципах: научности; учета индивидуальных и возрастных особенностей детей; необходимости, обязательности и открытости проведения; свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов; обоснованности критериев оценки результатов;

Критерии и показатели оценки эффективности программы.

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.
2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
3. Участие занимающихся в соревнованиях различного уровня.

Учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год обучения	сентябрь	май	36 недель	216 часов	3 занятия по 2 часа

Учебный план

		1 г.о.
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Общая физическая подготовка	110
3.	Специальная физическая подготовка	50
4.	Технико-тактическая подготовка	44
5.	Этап педагогического контроля	6
	Общее количество часов	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями соперника, просматривать видеоматериал по борьбе и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	II этап
2	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход на телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	I этап II этап
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	II этап III этап
4	Зарождение и развитие борьбы самбо.	История борьбы	I этап II этап
5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе самбо.	Чемпионы и призеры первенства мира, Европы и России.	III этап
6	Самоконтроль в	Сущность самоконтроля и его роль в	III этап

	процессе занятий спортом.	занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	IV этап III этап IV этап
7	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие и спортивной тренировки, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	III этап IV этап
8	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	III этап IV этап
9	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	II этап III этап IV этап
10	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	III этап IV этап

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В группах I этапа подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

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.

Быстроты: 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 стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег 3x10м; гимнастика – 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 – кросс 800 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, перешагиваниями 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.

В группах II этапа 4 года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы – подтягивания на перекладине. 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 кувырков 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).

Тяжелая атлетика. Для развития силы – поднимание гири (16 кг), штанги – 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты – бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклон 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 печках – 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 спину, бедре, руках, печках 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.

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

В группах II этапа 5 года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусках, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м с помощью ног, 4 м без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спину за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

В группах III этапа 6 года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 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 – 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.

Тяжелая атлетика: для развития силы – толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

В группах III этапа 7 и 8 года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м; для развития выносливости – бег – 400 м, 800 м, кросс – 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой 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, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости – упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью – 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 с. 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 по 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 (работа 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 штанг от 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 (работа 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 станция – перенос партнера на плечах – 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция – борьба на выполнение удержание – 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.

В группах IV этапа 9 и 10 года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости – с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих самбисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В группах I этапа подготовки 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.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

В группах II этапа 4 года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стене.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки на проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять проемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

В группах II этапа 5 года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

В группах III этапа 6 года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств:

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости:

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

В группах III этапа 7 и 8 года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями самбиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Входы в приемы при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от ковра). Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами – 4-6 минут.

1-2-я серии – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии – имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия – имитация броска через грудь.

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают самбисту три партнера). 1-я серия – 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия – 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия – 50 с броски с подхватом с медленным темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия – броски 50 с передней подсечкой в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специально 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 захвата – 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.

В группах IV этапа 9-10 года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности и техники дзюдо.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах 1 год обучения

ТЕХНИКА БРОСКОВ

Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Задняя подножка на пятке (седом)
Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Обратный переворот с подсадом бедра
Обратный бросок через бедро с подбиванием сбоку
Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Бросок через спину (плечо) вращением захватом руки под плечо
Бросок выведением из равновесия вперед

Боковой переворот
Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
Отхват в падении с захватом руки под плечо
Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДВИЖЕНИЙ

Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку
Рычаг локтя внутрь через живот
Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Рычаг локтя внутрь ногой
Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Обратный рычаг локтя внутрь
Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

ЭТАП ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ.

Оценка основных знаний, умений и практических навыков.

Вид контроля	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии	Степень выраженность оцениваемого качества	Баллы	
Входящий (первичный на первом году обучения)	Оценка уровня ОФП	Челночный бег 3x10м, 10x10м. Подтягивание на перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Прыжок в длину с места	Тестирование	Улучшение собственного результата.	По итогам первичного контроля баллы не выставляются.	5	
					В дальнейшем: - Минимальный уровень (ребенок показал тот же результат по тесту);		10
					- средний уровень (увеличение результата на 10-15%); - максимальный уровень (увеличение результата более чем на 15% или результат в соответствии с нормативом и б.).		15
Текущий	Оценка практических умений и навыков	Выполнение технических элементов борьбы в стойке. Выполнение технических элементов борьбы лежа.	Контрольные спарринги. Наблюдение.	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- мин. ур. (ребенок овладел менее, чем 1/2 умений и навыков);	5	
					- ср. ур. (объем усвоенных умений и навыков составляет 1/2);	10	
					- макс. ур. (ребенок овладел практическими всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	15	
Текущий	Оценка учебно-организационных умений и навыков	Соблюдение правил техники безопасности.	Наблюдение	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности	- мин. ур. (ребенок овладел менее, чем 1/2 навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренной	5	

				программным требованиям	программой); - ср. ур. (объем усвоенных навыков составляет $\underline{б}$ 1/2); - макс. ур. (ребенок овладел практическими весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	10 15
Тематический	Оценка теоретических знаний	Знание терминологии	Контрольный опрос. Тестирование. Наблюдение.	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	- мин. ур. (ребенок овладел менее, чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренной программой); - ср. ур. (объем усвоенных знаний составляет $\underline{б}$ 1/2); - макс. ур. (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	5
		Гигиена спортсмена				10
		Правила соревнований				15
		История развития вида спорта				
		Физическая подготовка				
Итоговый	Оценка технических умений и навыков	Выполнение контрольных упражнений	Контрольные спарринги. Наблюдение.	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- удовлетворительно; - хорошо; - отлично;	5 10 15
Итоговый	Оценка уровня СФП	Контрольные упражнения	Тестирование	Улучшение собственного результата.	- Мин. ур. (ребенок показал тот же результат по тесту); - ср. ур. (увеличение результата на 10-15%); - макс. ур. (увеличение результата более чем на 15% или результат в соответствии с нормативом и б.).	5 10 15
Итоговый	Оценка уровня ОФП	Челночный бег 3x10м, 10x10м. Подтягивание на перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Прыжок в длину с места	Тестирование	Улучшение собственного результата.	- Мин. ур. (ребенок показал тот же результат по тесту); - ср. ур. (увеличение результата на 10-15%); - макс. ур. (увеличение результата более чем на 15% или результат в соответствии с нормативом и б.).	5 10 15

Оценка личностного развития.

Тестирование по отдельным показателям проводится один раз в течение учебного года.

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Количество баллов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества: 1.1. Терпение	Способность переносить известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	- терпения хватает <u>м</u> , чем на 1/2занятия; - терпения хватает <u>б</u> , чем на $\frac{1}{2}$ занятия; - терпения хватает на все занятие.	5 10 10	Наблюдение
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к активным	- волевые усилия ребенка побуждаются извне;	5	Наблюдение

	действиям	- иногда – самим ребенком; - всегда самим ребенком.	10 15	
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне; - периодически контролирует сам себя; - постоянно контролирует себя сам.	5 10 15	Наблюдение
2. Ориентационные качества: 2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватным реальным достижениям	- завышенная; - заниженная; - нормальная.	15	Анкетирование
2.2. Интерес к занятиям в группе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	- интерес к занятиям продиктован ребенку извне; - интерес периодически поддерживается самим ребенком; - интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно.	5 10 15	Тестирование
3. Поведенческие качества: 3.1. Конфликтность	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	- периодически провоцирует конфликт; - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	5 10 15	Наблюдение
3.2. Тип сотрудничества	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- избегает участия в общих делах; - участвует при пробуждении извне; - инициативен в общих делах.	5 10 15	Наблюдение

Литература

Основная:

1. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.

Вспомогательная:

1. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
2. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
4. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.

для детей:

1. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.

Приложение 1

Нормативы для групп 1 года обучения по специальной физической подготовке (юноши).

Контрольное упражнение	Нормативы по годам обучения				
	6	7	8	9	10
Забегания на «борцовском мосту» (5 – влево, 5 - вправо), с	19,0	18,0	17,0	16,0	15,5
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	25,0	23,0	21,0	20,	19,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	21,0	19,0	17,0	15,0	18,0

Нормативы для групп 1 года обучения по специальной физической подготовке (девушки).

Контрольное упражнение	Нормативы по годам обучения				
	6	7	8	9	10
Забегания на «борцовском мосту» (5 – влево, 5 - вправо), с	25,0	23,0	21,0	19,0	18,7
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	28,0	26,0	24,0	22,0	21,0
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	26,0	24,0	21,0	19,0	18,0

Нормативы для групп 1 года обучения по технико-тактической подготовке (юноши).

Контрольное упражнение	Нормативы по годам обучения				
	6	7	8	9	10
Владение техникой борьбы самбо, изучаемой на данном этапе	Интегральная экспертная оценка (средний балл).				
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).	Интегральная экспертная оценка (средний балл).				