

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ФУРМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДА ФУРМАНОВА

Утверждена  
На заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 04.09.2023 г.  
Директор внешкольного учреждения  
МАУ ДО ДЮСШ

\_\_\_\_\_ А.С.Карпанов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Спортивное направление

**«РУКОПАШНЫЙ БОЙ»**

Срок реализации 1- 4 года,  
возраст детей 9-18 лет

Тренер-преподаватель:  
Карпанов Александр Сергеевич

Фурманов 2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивное направление «Рукопашный бой» было организовано в 2009 году на базе физкультурно-оздоровительного комплекса МАУ ДО ДЮСШ

### ➤ Актуальность образовательной программы

Борьба РУКОПАШНЫЙ БОЙ (самооборона без оружия) впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, не похожую на другие виды спортивной борьбы – борьбу рукопашный бой.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ – прекрасное средство физического развития и закалки - представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей рукопашный бой является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ состоит из трех дополняющих друг друга разделов – спортивного, боевого и приемов самозащиты. В последние два раздела включаются удары руками, ногами, удушающие приемы в стойке, а также болевые приемы на кисть и позвоночник и защита от них.

В спортивном разделе РУКОПАШНЫЙ БОЙ правилами разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты. В этом виде насчитывается около пяти тысяч приемов защиты и нападения (используются многие приемы дзюдо, сумо, канарской, ланкаширской, турецкой, вольной, классической борьбы и др.). Спортивная часть борьбы развивает физические, морально-волевые и интеллектуальные качества борца, прививает все основные навыки, необходимые для самозащиты. Все три части рукопашного боя (спортивная, боевая и раздел самозащиты) взаимосвязаны и не могут обходиться одна без другой.

Спортивные приемы РУКОПАШНОГО БОЯ делятся на приемы «стоя и лежа». В нее входят также приемы при переходе спортсмена из положения «стоя» в

положение «лежа» и наоборот. Проводится борьба рукопашный бой в специальной одежде, позволяющей произвести крепкий захват противника.

В борьбе стоя разрешаются подножки, подсечки, зацепы, броски с захватом ног руками и т.п. Все основные броски имеют множество вариантов, а также ответных действий. Каждый из них представляет собой комплекс движений, включая и падения.

Борьба лежа состоит из болевых приемов, удержаний и переворотов. К наиболее эффективным приемам относятся болевые, так как они приносят в схватке чистую победу. Болевые приемы проводятся как захватом рук, так и ног противника. Их можно применять, находясь над противником и под ним. Борьба лежа имеет много способов ухода от удержаний, защиты от болевых приемов, комбинаций, а также переходов от одного болевого приема к другому.

Систематические занятия оказывают благоприятное влияние на формирование характера, силы воли, умение владеть собой, помогает уберечь от «кривых дорожек», вредного влияния улицы.

Появлению РУКОПАШНОГО БОЯ предшествовала большая работа специалистов по изучению различных национальных единоборств. В поединке можно показать силу, смелость, выносливость, ловкость и смекалку. Сегодня эта борьба получает все большее распространение, в том числе и в Ивановской области.

### **1.1. Цели и задачи курса.**

**Целью образовательной программы «Рукопашный бой»** является формирование навыков борьбы в схватках на ковре и практическое применение их в жизни.

Освоение программы и достижение поставленных целей образовательного процесса предполагают решение следующих образовательных, воспитательных и развивающих **задач.**

#### *1) Образовательные задачи:*

- овладение мастерством самозащиты без оружия;
- расширение и углубление знаний воспитанников о видах спорта.

#### *2) Развивающие:*

- формирование и развитие у воспитанников физических качеств: силы, выносливости, быстроты;
- развитие основных функций мышления: анализа, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- развитие наблюдательности и высокой концентрации внимания.

### 3) *Воспитательные:*

- пропаганда здорового образа жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге;
- умение адаптироваться в социальных условиях;
- воспитание патриотизма, формирование желания служить в рядах Вооруженных Сил РФ;
- профилактика и предупреждение правонарушений среди подростков;
- воспитание таких качеств характера, как смелость, решительность, психологическая устойчивость, находчивость в стрессовых ситуациях.

## 1.2. Образовательный процесс, направленный на формирование основ менталитета обучающихся, строится на следующих **принципах**:

### 1. принцип обучения:

- воспитывающее обучение;
- целостность в восприятии детьми физической культуры России;
- актуализация в ходе познания региональных спортивных ценностей;
- включение детей в активную спортивную деятельность;
- сочетание индивидуальных и общечеловеческих ценностей в содержании образования и воспитания;
- научность;
- связь обучения с практикой;
- добровольность;
- доступность;
- систематичность и последовательность;
- преемственность;

### 2. принципы воспитания:

- связь с жизнью, средой, с требованиями общества;

- целостность и единство всех компонентов воспитательного процесса;
- гуманизм – уважение к личности в сочетании с требованиями к нему;
- опоры на положительное в личности;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков;
- единство действий и требований к ребенку в семье, социуме и Центре детского творчества.

### **1.3. Программа «Рукопашный бой» рассчитана на два года обучения:**

*первый год обучения* – развитие скоростных качеств, изучение приемов борьбы, основ тактики, приучение к спортивным занятиям.

*второй год обучения* – изучение ведения спортивного поединка, применение сложных комбинаций, формирование способности хорошо ориентироваться в быстро меняющейся обстановке поединка, становление спортивного мастерства.

**1.4. Набор детей в группы** производится массово, но при наличии медицинского заключения и допуска врача-педиатра. При комплектовании учебных групп учитывается квалификация, общефизическая подготовка, возраст и вес желающих заниматься. В подавляющем большинстве случаев те ученики, которые ранее занимались другими видами спорта, легче осваивают технику борьбы.

Работа в объединении строится по принципам народной педагогики: «от учителя к ученику» и «от старшего к младшему», поскольку в одной группе занимаются дети разного возраста.

### **1.5. Методы и формы работы на занятиях:**

**Освоение** борьбы Рукопашный бой проходит в **4 этапа**.

**1 этап – силовая подготовка**

Цель: развитие выносливости, силы, терпения, упорства.

**2 этап – изучение и совершенствование различных видов бросков**

Цель: изучение видов бросков, отработка и совершенствование подхода, захвата и броска, изучение и соблюдение мер безопасности при выполнении бросков.

**3 этап – изучение приемов борьбы**

Цель: изучение приемов борьбы, отработка и совершенствование изученных приемов, изучение и соблюдение мер безопасности при выполнении приемов борьбы.

#### ***4 этап – изучение правил ведения поединка, соревнования по борьбе***

Цель: изучение азов тактики поединка, законов борьбы, принципов и закономерностей ведения поединка; формирование и совершенствование навыков участия в соревнованиях по борьбе самбо.

Основную долю программы составляет практическая учебно-тренировочная деятельность, которая проводится на каждом занятии. Большая часть времени отводится на закрепление и совершенствование изученных ранее приемов, связок, комбинаций, борьбе в партере и стойке. Отдельным и показательным элементом учебно-тренировочного процесса является выступление на соревнованиях, где проверяется качество подготовки воспитанника, морально-волевые качества спортсмена.

#### ***Педагогические технологии***

Основную долю программы «Рукопашный бой» составляет учебно-тренировочная деятельность, которая включает в себя:

- моральную и волевою подготовку;
- общую физическую подготовку (ОФП);
- технико-тактическую подготовку (ТТП);
- теоретическую подготовку.

Занятия в спортивной группе позволяют удовлетворить потребность каждого ребенка в систематической и специальной физической подготовке, в овладении рациональной техникой и тактикой тяжелой атлетики, позволяют достичь высоких спортивных результатов.

Основную долю программы составляет практическая учебно-тренировочная деятельность, которая проводится на каждом занятии. Большая часть времени отводится на закрепление и совершенствование классических, специально-подготовительных упражнений, общей физической подготовке.

Отдельным и показательным элементом учебно-тренировочного процесса является выступление на соревнованиях, где проверяется качество подготовки воспитанника, морально-волевые качества спортсмена.

Для детей среднего и старшего возраста участие в соревнованиях всех уровней позволяют утвердиться среди сверстников и взрослых посредством хороших результатов, позволяют им самореализоваться и самовыразиться, что для подростков является наиболее значимым.

В соответствии с возрастными особенностями и сложившейся многолетней практикой в системе подготовки юных спортсменов к соревнованиям условно выделяют 3 основных периода:

<u>Подготовительный</u>	<u>Соревновательный</u>	<u>Переходный</u>
<p>Первый этап:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разносторонняя физическая подготовка; общая</li> <li>• изучение и восстановление техники и тактических действий;</li> <li>• развитие волевых качеств.</li> </ul> <p>Второй этап:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствование общей физической подготовки;</li> <li>• развитие специфических двигательных качеств;</li> <li>• совершенствование техники и тактики тяжелой атлетики;</li> <li>• достижение наилучшей спортивной формы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обеспечение наивысшего уровня физической подготовки и удержание ее в течение всего периода;</li> <li>• совершенствование технических приемов;</li> <li>• овладение различными тактическими комбинациями;</li> <li>• формирование умения применять технические и тактические приемы в соревнованиях;</li> <li>• развитие тактического мышления в разных ситуациях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху: <ul style="list-style-type: none"> <li>- переключение на спортивные игры (настольный теннис, волейбол, баскетбол, хоккей и др.);</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- гимнастика;</li> <li>- плавание;</li> <li>- лыжи;</li> <li>- велопробеги;</li> <li>- прогулки, экскурсии, походы.</li> </ul> </li> </ul>

В практике проведения занятий с обучающимися названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы.

Метод целостного упражнения предусматривает разучивание упражнений рукопашного боя по возможности в целом виде, с акцентом внимания обучаемого на главном в этом упражнении.

Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической; он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приёмов борьбы.

Игровой метод может применяться при проведении занятий по физической подготовке.

Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности обучающихся.

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

- *словесные методы*: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);
- *методы натуральной демонстрации*: непосредственный показ тренером или хорошо подготовленным воспитанником упражнений при их изучении и в процессе их совершенствования;
- *методы опосредованной демонстрации*: демонстрация наглядных пособий по технике выполнения бросков (рисунков, фотографий, плакатов и др.), просмотр видеозаписей проведенных соревнований по рукопашному бою.

### **1.6. Применяемые элементы здоровьесберегающих технологий.**

Очень важно в образовательном процессе учреждений дополнительного образования сохранить здоровье детей и подростков, сформировать у них представление о том, что **здоровье** – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты:

- высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям; основа этого – нормальная работа всех органов и систем организма (физиологический компонент);
- уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями (психологический компонент);
- стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей (нравственный компонент).

Поэтому программа «Рукопашный бой» предполагает в образовательном процессе следующие здоровьесберегающие и профилактические мероприятия:

- для уменьшения эмоционального напряжения и улучшения деятельности центральной нервной системы использование:
  - мышечной релаксации (расслабления);
  - элементов аутотренинга, формул внушающего воздействия, повышающего самооценку ребенка;

- проведение с детьми занятий-практикумов с привлечением врачей-специалистов на темы:
  - «Мое здоровье»;
  - «Профилактика заболеваний, связанных с опорно-двигательной системой» и др.;
- вынесение вопросов о детском здоровье (с привлечением врачей-специалистов) на родительские собрания объединения.

### **1.7. Формы контроля знаний, умений, навыков (ЗУН) обучающихся**

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся спортивных групп.

Промежуточный контроль осуществляется в форме городских соревнований и соревнований внутри спортивных групп по тяжелой атлетике.

Итоговый контроль - это участие во всероссийских, региональных и областных соревнованиях.

Кроме того, тренер-преподаватель в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- видеозапись игровой деятельности обучающихся, позволяющая увидеть уровень технико-тактической подготовленности и о двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;
- исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

### **1.8. Критерии оценки ЗУН обучающихся 1-2 годов обучения**

По окончании **1 года обучения** воспитанники объединения

➤ **должны знать:**

- виды спорта;
- историю возникновения и развития борьбы рукопашный бой;
- приемы борьбы рукопашного боя;
- основы тактики боя.

➤ **Должны уметь:**

- выполнять приемы борьбы рукопашный бой;
- владеть основами тактики боя.

➤ У обучающихся должны **быть развиты первоначальные умения и навыки:**

- анализа и сравнения;
- физические качества: сила, выносливость, терпение, быстрота.

➤ У них должны **быть воспитаны:**

- такие качества характера, как смелость, решительность, психологическая устойчивость, находчивость в стрессовых ситуациях;
- вежливость, уважение к результатам своего и чужого труда;
- трудолюбие, ответственность в работе.

По окончании 2 года обучения воспитанники

➤ **должны знать:**

- виды приемов и бросков борьбы рукопашный бой;
- правила ведения спортивного поединка.

➤ **Должны уметь:**

- выполнять броски и приемы различных видов;
- применять сложные комбинации приемов и бросков борьбы;
- хорошо ориентироваться в быстро меняющейся обстановке поединка.

➤ У обучающихся должны **быть развиты:**

- основные функции мышления: синтез, самоанализ, самооценка;
- наблюдательность и высокая концентрация внимания;

➤ У них должны **быть воспитаны:**

- осознанная потребность в разумном досуге;

- умение адаптироваться в социальных условиях;
- доброта и доброжелательность, милосердие, терпимость, способность к состраданию и сопереживанию, готовность оказать помощь друг другу, взрослым, пожилым людям, детям-сиротам, детям с ограниченными возможностями;
- социально-коммуникативные качества: вежливость, уважение к результатам своего и чужого труда, умение устанавливать контакты с людьми разного возраста, разрешать бытовые и деловые конфликты.

### **1.9. Итоговая аттестация воспитанников**

Итоговая аттестация воспитанников осуществляется в соответствии с Положением об итоговой аттестации и рассматривается педагогом как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности.

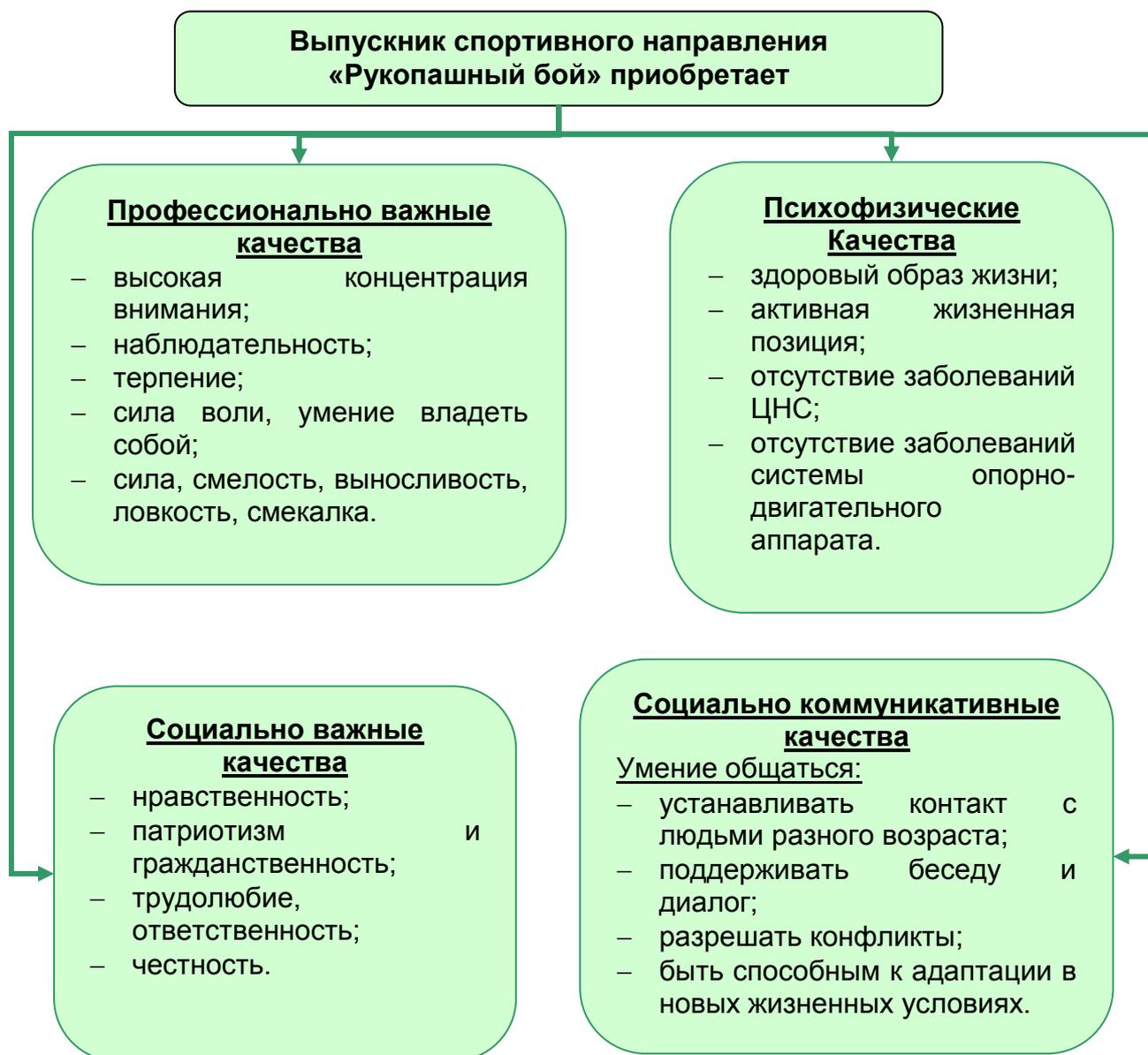
Итоговая аттестация воспитанников строится на принципах научности, учета индивидуальных и возрастных особенностей детей и подростков; адекватности специфике деятельности детского объединения и периоду обучения; необходимости, обязательности и открытости проведения; свободы выбора педагогом форм и методов проведения и оценки результатов; обоснованности критериев оценки результатов; открытости результатов для педагогов в сочетании с закрытостью для детей.

Итоговая аттестация воспитанников детского объединения проводится во II полугодии.

Сроки проведения итоговой аттестации: апрель-май.

Теоретические знания воспитанников проверяются с использованием кроссвордов, тестов. Практические умения и навыки проверяются в процессе выполнения воспитанниками практических зачетных заданий по годам обучения. Результаты итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе итоговой аттестации»

## 1.10. Модель выпускника



## 1.11. Условия реализации образовательной программы

Для реализации программы необходимо:

➤ **материально-технические условия**, необходимые для нормальной деятельности обучающихся:

- освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- наличие специального покрытия на пол для борьбы;
- спортивный инвентарь: гимнастические кольца, тренажеры, тренировочные манекены, скакалки, гантели, набивные мячи, шесты, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, перекладины;
- спортивная форма: борцовки, спортивные куртки, чешки;

- зеркала на стенах;
- шкафы для хранения тренировочных манекенов;
- настенные часы;
- весы для взвешивания детей;
- магнитофон;
- телевизор, видео (DVD) магнитофон;
- громкоговоритель (для проведения соревнований);

➤ **организационные условия:**

- в 1-й год обучения программа предусматривает 276 учебных часа, занятия проходят по 2 часа 3 раза в неделю;
- во 2-й год обучения программа предусматривает 276 учебных часа, занятия проходят по 2 часа 3 раза в неделю;
- наполняемость групп:
  - 1-й год обучения – 15-20 человек (1-4 классы);
  - 2-й год обучения - 15-20 человек (5-11 классы);
  - обучение борьбе РУКОПАШНЫЙ БОЙ проходит с каждым ребенком или подростком, с учетом его особенностей и возможностей;

➤ **организация работы с родителями:**

- привлекать родителей к оказанию помощи в ремонте зала и приобретению спортивного инвентаря для занятий;
- приглашать родителей на открытые занятия, соревнования, праздники и другие массовые мероприятия в ФОКе и МАОУ ДОД ДЮСШ;
- организовать работу родительского комитета – первого помощника педагога;
- разнообразить формы проведения родительских собраний;
- привлекать к работе с родителями специалистов: психологов, социальных педагогов, врачей, педагогов.

➤ **организация внутренней и внешней интеграционной деятельности объединения:**

- необходимо наладить совместную работу с группами МАУ ДО ДЮСШ «Самбо», «Ушу»;

- организовать внешнюю интеграционную деятельность с МАУ ДО ЦДТ, образовательными учреждениями города и района для проведения совместных занятий и соревнований.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1-й год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Форма занятия	Количество часов		
			всего	теория	практика
<b>1.</b>	<b>Введение.</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	
1.1.	Техника безопасности на занятиях борьбой и правила поведения в спортивном зале.	Беседа	3	3	-
1.2.	Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, медицинский контроль.	Лекция	1	1	-
1.3.	История развития рукопашного боя в России, мире, Ивановской области.	Лекция с медиапрезентацией	2	2	
<b>2.</b>	<b>Специальные подготовительные упражнения.</b>		<b>78</b>	<b>4</b>	<b>74</b>
2.1.	Укрепление связок, сухожилий.	Лекция	2	2	-
2.2.	Навыки безопасного падения (страховка).	Практические занятия	46	2	44
2.3.	Общефизическая подготовка, игры эстафеты, развитие основных физических качеств.		30	-	30
<b>3.</b>	<b>Промежуточная аттестация: соревнования по рукопашному бою</b>	Соревнования	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
<b>4.</b>	<b>Обучение основным приемам борьбы</b>		<b>102</b>	<b>4</b>	<b>98</b>
4.1.	Броски.	Практические занятия	32	1	31
4.2.	Удержания.		25	1	24
4.3.	Перевороты.		25	1	24
4.4.	Болевой прием на руки и ноги.		20	1	19
<b>5.</b>	<b>Учебно-тренировочные и соревновательные схватки.</b>		<b>75</b>		<b>75</b>
5.1	Схватки с выполнением одинаковых и разных заданий.	Практические занятия	20	-	20
5.2	Учебные схватки по заданию тренера.		20	-	20
5.3	Вольные соревновательные схватки.		20	-	20
5.4	Борьба по правилам.		15	-	15
<b>6.</b>	<b>Итоговая аттестация: городские соревнования по самбо, ушу</b>	Соревнования	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>7</b>
<b>7.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	Беседа	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
	<b>Всего:</b>		<b>276 ч.</b>	<b>16 ч.</b>	<b>260ч</b>

## 2-й год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Форма занятия	Количество часов		
			всего	теория	практика
<b>1.</b>	<b>Введение.</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
1.1.	Техника безопасности на занятиях борьбой и правила поведения в спортивном зале.	Беседа	1	1	
1.2.	Правила соревнований по борьбе самбо и дзюдо.	Лекция	1	1	
1.3.			1	1	
1.4.	Понятие о технике и тактике борьбы. Психологическая подготовка спортсмена.	Лекция Лекция	1	1	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	Практические занятия	<b>34</b>	<b>-</b>	<b>34</b>
<b>3.</b>	<b>Совершенствование выполнения основных приемов в стойке и партере, комбинаций, связок.</b>	Практические занятия	<b>62</b>	<b>-</b>	<b>62</b>
<b>4.</b>	<b>Промежуточная аттестация: соревнования по рукопашному бою</b>	Соревнования	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>5.</b>	<b>Совершенствование основных приемов в условиях борьбы.</b>		<b>64</b>	<b>-</b>	<b>64</b>
5.1	Тренировка с дозированным сопротивлением в разных фазах выполнения приема (вход, отрыв, сброс соперника).	Практические занятия	33	-	33
5.2	Выполнение приема в движении, со сменой партнера.		31	-	31
<b>6.</b>	<b>Учебно-тренировочные и соревновательные схватки.</b>		<b>66</b>	<b>-</b>	<b>66</b>
6.1	С выполнением одинаковых заданий и разных.	Практические занятия	18	-	18
6.2	Учебно-тренировочные схватки по заданию тренера.		18	-	18
6.3	Вольные схватки и схватки по правилам борьбы.		30	-	30
<b>7.</b>	<b>Индивидуальные занятия, подготовка к соревнованиям. Соревнования.</b>	Практические занятия	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>
<b>8.</b>	<b>Итоговая аттестация:</b> городские соревнования по рукопашному бою, самбо, ушу	Соревнования	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>14</b>
<b>9.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	Беседа	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
	<b>Всего:</b>		<b>276 ч.</b>	<b>6ч.</b>	<b>270ч</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1 год обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Оборудование	Литература	Место провед.
<b>1.</b>	<b>Введение</b>					
1.1	Техника безопасности на занятиях борьбой и правилами поведения.	Ознакомление: а) с Инструкциями по ОТ при работе в спортивном зале б) Инструкцией по пожарной безопасности в) с Инструкциями по оказанию первой помощи г) с основными правилами электробезопасности; д) с Правилами дорожного движения (для пешеходов); е) с Правилами поведения в зале, и общественных местах; ж) с образовательной программой «Рукопашный бой».	Ознакомление с ФОКом МАОУ ДОД ДЮСШ 1) знакомство с тренером, с образовательной деятельностью. 2) воспитание: - бережного отношения к оборудованию, оформлению и оснащению ФОКа, уважение к результатам чужого труда; - осознанной потребности в разумном досуге и здоровом образе жизни; - умения адаптироваться в социальных условиях.	1.Инструкции по ОТ и ПБ. 2.Плакаты по пожарной и электробезопасности. 3.Плакаты по ПДД. 4.Памятки «Правила поведения в зале», «Правила поведения в общественных местах». 5.Образовательная программа «Рукопашный бой» (1-й год обучения).	1.Энциклопедия этикета. – М.: РИПОЛ Классик, 2004. 2.Рублях В.Э. Правила дорожного движения. Кн. для учащихся. – М.: «Просвещение», 1981. 3.Осокин М.В. Я иду в школу. – Обл. кн. изд. «Талка», 2001.	Спортивный зал
1.2	Краткие сведения из анатомии и	1.Повторение из школьной программы разделов из анатомии и физиологии человека об опорно-		Плакаты и таблицы по анатомии и физиологии человека.		Спортивный зал

	физиологии человека, медицинский контроль.	двигательном аппарате и нервной системе. 2. Ознакомление с тем, как ведется медицинский контроль за здоровьем спортсменов.				
1.3	Из истории борьбы рукопашный бой в России, мире, Ивановской области.	1. Ознакомление: 1) с видами борьбы в мире; 2) с историей борьбы по рукопашному бою -в мире, в России, -Ивановской области, -Фурмановском районе. 2. Закрепление знаний обучающихся о видах спорта.		1.Медиапрезентация «Известные борцы России, мира и Ивановской области». 2.Лекционный материал педагога, плакаты, фотоальбомы.	1.Эйгминас П.А.: первые шаги. – М.: Физкул. и спорт, 1992. 2.Есин Е. Невидимое оружие. - Нижний Новгород: "«Нижегородское книжное издательство», 2002.	Лекционный класс
<b>2.</b>	<b>Специальные подготовительные упражнения</b>					
2.1	Укрепление связок, сухожилий	.Ознакомление: - с мышцами, сухожилиями и связками верхних и нижних конечностей человека.		Таблицы из анатомии человека с изображением мышц, сухожилий и связок верхних и нижних конечностей.	Учебники по биологии для средней школы.	Спортивный зал
2.2	Навыки безопасного падения (страховка и	Ознакомление: -с основными видами положения тела борца; -с видами конечных положений борца после броска;	1.Изучение специально подготовительных упражнений для освоения приемов самостраховки и страховки во время борьбы «рукопашный бой». 2.Формирование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления,	Таблицы с рисунками: -«Упражнения для освоения группировки»; -«Упражнения для освоения падений вперед с опорой на	1.Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992. 2.Есин Е. Невидимое оружие. - Нижний	Спортивный зал

	самостраховка).	-с видами группировки тела (перекаты, кувырки); -с видами падения борца во время борьбы.	ориентирования в пространстве. 3.Развитие: внимания; -силы, выносливости, быстроты; -основных функций мышления: самоанализа, сравнения. 4.Воспитание смелости, решительности, психологической устойчивости.	руки»; -«Упражнения для освоения падений на спину»; -«Упражнения для освоения падения на бок»; -«Страховка».	Новгород: «Нижегородское книжное издательство», 2002. 3.Чуманов. 100 уроков самбо. – М.: Изд-во Гранд, 1998.	
2.3	Общефизическая подготовка, игры, эстафеты.		1. Разучивание и закрепление: – акробатических, скоростно-силовых упражнений; – упражнений на ловкость, гибкость, выносливость; – упражнений на страховку и самостраховку при борьбе. 2. Разучивание подвижных игр на ловкость, внимание, ориентировку в пространстве. 3. Проведение эстафет с элементами общефизической подготовки. 4. Развитие: – силы, выносливости, быстроты; – основной функции мышления: самоанализа. 5. Воспитание смелости, решительности, психологической устойчивости.	Спортивный инвентарь: гантели, набивные мячи, шесты, скакалки.	1.Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992. 2.Есин Е. Невидимое оружие. - Нижний Новгород: «Нижегородское книжное издательство», 2002. 3.Чуманов. 100 уроков самбо. - Москва.: Изд. Гранд, 1998.	Спортивный зал
3.	<b>Промежуточная аттестация:</b> соревнования по рукопашному бою внутри спортивных-	Ознакомление: – с Положением о промежуточной аттестации обучающихся; – со значением соревнований в образовательном процессе; – с правилами	1.Жеребьевка. 2.Представление судей соревнования. 3. Проведение соревнований по рукопашному бою внутри спортивной группы <i>Цель и задачи соревнований:</i> – подведение итогов образовательного процесса за 1-е полугодие учебного года; – стимулирование обучающихся на достижение личных побед; – развитие волевых качеств: настойчивости,		1.Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992. 2.Чуманов. 100 уроков самбо. - Москва.: Изд. Гранд, 1998.	Спортивный зал

	ной группы	проведения соревнований; – с формами соревнований.	смелости, решительности, уверенности, самообладания; – развитие основных функций мышления: самоанализа, самооценки; – развитие физических качеств борца: силы, выносливости, ловкости, гибкости, способности к саморегуляции психического состояния; – пропаганда здорового образа жизни, осознанной потребности в разумном досуге.			
<b>4. Обучение основным приемам борьбы</b>						
4.1	Броски.	Ознакомление с видами бросков в борьбе рукопашный бой.	1. Разучивание и отработка бросков: – подножки (задняя, боковая); – бросок захватом двух ног, через спину с захватом руки под мышку, через голову, через бедро, через спину, захватом за пятку, «мельница», «ножницы», обвив, подсад голенью; – подсечки (боковая, передняя, задняя); – зацеп изнутри, стопой сзади, 2. Развитие: – внимания; – силы, выносливости; – основной функции мышления: самоанализа. 3. Воспитание смелости, решительности, психологической устойчивости.	Таблицы с рисунками различных видов бросков.	1.Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992. 2.Ваул. Самозащита без оружия. – Киев, 1990. 3.Есин Е. Невидимое оружие. - Нижний Новгород: «Нижегородское книжное издательство», 2002. 4.Чуманов. 100 уроков самбо. – Москва.: Изд. Гранд, 1998.	Спортивный зал
4.2	Удержания.	Ознакомление с видами удержаний: -удержание сбоку; -со стороны головы; -верхом; -верхом с зацепом ног; -со стороны плеча;	1. Разучивание и отработка всех видов удержаний: – сбоку; – со стороны головы; – верхом; – верхом с зацепом ног; – со стороны плеча;	Таблицы с рисунками различных видов удержаний.	1.Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992. 2.Есин Е. Невидимое оружие. - Нижний Новгород: «Нижегородское	Спортивный зал

		<p>-со стороны плеча с захватом шеи;  -обратное удержание сбоку;  -со стороны головы без захвата рук.</p>	<p>– со стороны плеча с захватом шеи;  – обратное удержание сбоку;  – со стороны головы без захвата рук.  2. Развитие:  – внимания, силы, выносливости;  – основной функции мышления: самоанализа.  3. Воспитание смелости, решительности, психологической устойчивости.</p>		<p>книжное издательство», 2002.  3.Чуманов. 100 уроков самбо. – Москва.: Изд. Гранд, 1998.  4.Ваул. Самозащита без оружия. – Киев, 1990.</p>	
4.3	Переворачивания	<p>Ознакомление с видами переворачиваний:  -захватом рук, рукава и шеи;  -косым захватом;  -захватом руки и ноги;  -рычагом;  -руки на ключ;  -захватом руки и дальней ноги сверху;  -обратным захватом за бедро;  -захватом шеи и туловища.</p>	<p>1. Разучивание и отработка всех видов переворачиваний:  – захватом рук, рукава и шеи;  – косым захватом;  – захватом руки и ноги;  – рычагом;  – руки на ключ;  – захватом руки и дальней ноги сверху;  – обратным захватом за бедро;  – захватом шеи и туловища.  2. Развитие:  – внимания, силы, выносливости;  – основной функции мышления: самоанализа.  3. Воспитание смелости, решительности, психологической устойчивости.</p>	<p>Таблицы с рисунками различных видов переворачиваний.</p>	<p>1.Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992.  2.Есин Е. Невидимое оружие. - Нижний Новгород: «Нижегородское книжное издательство», 2002.  3.Чуманов. 100 уроков самбо. – Москва.: Изд. Гранд, 1998.  4.Ваул. Самозащита без оружия. – Киев, 1990.</p>	<p>Спортивный зал</p>
4.4	Болевой прием на руки и ноги.	<p>Ознакомление с видами болевых приемов:  -перегибание локтя через бедро;  -рычаг локтя захватом руки между ногами, локтя из стойки, локтя через предплечье, колена;</p>	<p>1. Разучивание и отработка болевых приемов:  – перегибание локтя через бедро;  – рычаг локтя захватом руки между ногами;  – способы разъединения рук;  – перегибание локтя сверху при помощи плеча;  – рычаг локтя из стойки;  – ущемление ахиллова сухожилия;  – узел ноги ногой;</p>	<p>Таблицы с рисунками различных видов болевых приемов.</p>	<p>1.Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992.  2.Есин Е. Невидимое оружие. – Н/Новгород: «Нижегородское книжное издательство», 2002.  3.Чуманов. 100 уроков</p>	<p>Спортивный зал</p>

		<p>-способы разъединения рук;  -перегибание локтя сверху при помощи плеча;  -ущемление ахиллова сухожилия;  -узел ноги ногой.</p>	<p>– узел поперек;  – узел руками;  – рычаг локтя через предплечье;  – рычаг колена;  – ущемление икроножной мышцы.  2.Развитие:  – внимания, силы, выносливости;  – основной функции мышления: самоанализа.  3. Воспитание смелости, решительности, психологической устойчивости.</p>		<p>самбо. – Москва.: Изд. Гранд, 1998.  4.Ваул. Самозащита без оружия. – Киев, 1990.  5. Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо / Пер. со словац. – 2001.</p>	
<b>5.</b>	<b>Учебно-тренировочные и соревновательные схватки</b>					
5.1	Схватки с выполнением одинаковых и разных заданий.		<p>1. Разучивание и отработка схваток с выполнением одинаковых и разных заданий.  2. Формирование способности борца рационально расходовать свои силы в ходе схваток, способности сохранять и восстанавливать свои силы.  3. Развитие внимания, силы, выносливости, ловкости.</p>	Спортивная одежда и обувь.	<p>1.Чуманов. 100 уроков самбо. – М.: Изд. Гранд, 1998.  2. Рудкан. Техника борьбы лежа. Нападение – защита. – Москва, 1982.</p>	Спортивный зал
5.2	Учебные схватки по заданию тренера.		<p>1. Разучивание и отработка учебных схваток по заданию тренера.  2. Формирование способности борца рационально расходовать свои силы в ходе схваток, способности сохранять и восстанавливать свои силы.  3. Развитие:  – внимания;  – силы, выносливости, ловкости;  – основной функции мышления: самоанализа.  4. Воспитание смелости, решительности, психологической устойчивости.</p>	Спортивная одежда и обувь.	<p>1.Чуманов. 100 уроков самбо. – Москва.: Изд. Гранд, 1998.  2.Ваул. Самозащита без оружия. – Киев, 1990.  3. Рудкан. Техника борьбы лежа. Нападение – защита.– М.: 1982.  4. Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, самбо / Пер. со словац. – 2001.</p>	Спортивный зал
5.3	Вольные		1.Разучивание и отработка вольных	Спортивная одежда и	1.Чуманов. 100 уроков	Спорт

	соревновательные схватки.		<p>соревновательных схваток.</p> <p>2. Формирование способности борца рационально расходовать свои силы в ходе схваток, способности сохранять и восстанавливать свои силы.</p> <p>3. Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– внимания;</li> <li>– силы, выносливости, ловкости;</li> <li>– основной функции мышления: самоанализа.</li> </ul> <p>4. Воспитание смелости, решительности, психологической устойчивости.</p>	обувь.	<p>самбо. – Москва: Изд. Гранд, 1998.</p> <p>2. Ваул. Самозащита без оружия. – Киев, 1990.</p> <p>3. Рудкан. Техника борьбы лежа. Нападение – защита. – М.: 1982.</p> <p>4. Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, самбо / Пер. со словац. – 2001.</p>	ивный зал
5.4	Борьба по правилам.		<p><b>1. Формирование способности борца рационально расходовать свои силы в ходе борьбы, способности сохранять и восстанавливать свои силы.</b></p> <p>2. Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– внимания;</li> <li>– силы, выносливости, ловкости;</li> <li>– основной функции мышления: самоанализа.</li> </ul> <p>3. Воспитание смелости, решительности, психологической устойчивости.</p>	Спортивная одежда и обувь.	<p>1. Чуманов. 100 уроков самбо. – Москва.: Изд. Гранд, 1998.</p> <p>2. Ваул. Самозащита без оружия. – Киев, 1990.</p> <p>4. Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо / Пер. со словац. – 2001.</p>	Спортивный зал
6.	<b>Итоговая аттестация:</b> городские соревнования по самбо, рукопашному бою.	<p>1. Ознакомление с Положением об итоговой аттестации обучающихся;</p> <p>2. Повторение правил проведения соревнований.</p>	<p>1. Жеребьевка.</p> <p>2. Представление председателя жюри (главного судьи) и главного секретаря.</p> <p>3. Проведение соревнований.</p> <p><i>Цель и задачи соревнований:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-популяризация борьбы рукопашного боя;</li> <li>-подведение итогов образовательного процесса за учебный год;</li> <li>-стимулирование обучающихся на достижение личных побед;</li> </ul>	Спортивная одежда и обувь.	<p>1. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992.</p> <p>2. Чуманов. 100 уроков самбо. - Москва.: Изд. Гранд, 1998.</p>	Спортивный зал

			<p>-развитие волевых качеств: настойчивости, целеустремленности, инициативности, смелости, решительности, уверенности, самообладания;</p> <p>-развитие основных функций мышления: самоанализа, самооценки, самоконтроля;</p> <p>-развитие физических качеств самбиста: силы, выносливости, ловкости, гибкости, способности к саморегуляции психического состояния;</p> <p>-пропаганда здорового образа жизни, осознанной потребности в разумном досуге.</p>			
7.	<b>Итоговое занятие:</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самоанализ обучающихся работы в течение учебного года: <ul style="list-style-type: none"> <li>– продолжать формировать умения и навыки самоанализа и самооценки;</li> <li>– развивать устную речь обучающихся.</li> </ul> </li> <li>2. Анализ педагога работы объединения за учебный год.</li> <li>3. Просмотр видеоматериалов с соревнований: <ul style="list-style-type: none"> <li>– мотивация успеха обучающихся;</li> <li>– пропаганда здорового образа жизни, осознанной потребности в разумном досуге.</li> </ul> </li> <li>4. Задачи обучения и воспитания на новый учебный год.</li> </ol>	Видеоматериалы о соревнованиях обучающихся 2-го и 3-го года обучения.		Лекционный класс

## 2-й год обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Оборудование	Литература	Место провед.
<b>1.</b>	<b>Введение</b>					
1.1	Техника безопасно	1.Повторение: а) Инструкций по ОТ	Экскурсия по ФОКУ ДЮСШ: 1) знакомство с тренером, с образовательной	1.Инструкции по ОТ и ПБ. 2.Плакаты по пожарной и	1.Энциклопедия этикета. – М.:	Спортивные

	сти на занятиях борьбой и правилами поведения	при работе в спортивном зале б) Инструкций по пожарной безопасности в) Инструкций по оказанию первой помощи г) основных правил электробезопасности; д) Правил дорожного движения (для пешеходов); е) Правил поведения в общественных местах. 2.Ознакомление с Образовательной программой «Рукопашный бой» (2-й год обучения).	деятельностью; 2) воспитание: - бережного отношения к традициям Центра детского творчества, к оборудованию, оформлению и оснащению ЦДТ, уважение к результатам чужого труда; - осознанной потребности в разумном досуге и здоровом образе жизни; - умения адаптироваться в социальных условиях.	электробезопасности. 3.Плакаты по ПДД. 4.Памятки «Правила поведения в общественных местах». 5.Образовательная программа «Рукопашный бой» (2-й год обучения).	РИПОЛ Классик, 2004. 2.Рублях В.Э. Правила дорожного движения. Кн. для учащихся. – М.: «Просвещение», 1981. 3.Осокин М.В. Я иду в школу. – Обл. кн. изд. «Талка», 2001.	й зал
1.2	Правила соревнований по рукопашному бою	Ознакомление: -с возрастными и весовыми категориями участников соревнований; -с оценкой приемов и наказаниями; -с оценкой технических действий; -с разрядными требованиями спортивной		Таблицы: -«Возрастные группы участников соревнований по борьбе рукопашный бой»; -«Весовые категории участников соревнований по рукопашному бою»; -«Оценка технических действий»; -«Оценка приемов и наказания»; - «Спортивная классификация».	1.Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992. 2.Есин Е. Невидимое оружие. - Нижний Новгород: «Нижегородское книжное издательство», 2002. 3.Чуманов. 100 уроков самбо. – Москва: Изд. Гранд, 1998.	Спортивный зал

		классификации.				
1.3	Понятие о технике и тактике борьбы.	1.Повторение понятия «техника» и основных технических приемов борьбы. 2.Ознакомление с понятием «тактика» и тактическими действиями борьбы.		Таблицы с изображением основных технических приемов и тактических действий рукопашного боя.	1.Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992. 2.Чуманов. 100 уроков самбо. – Москва: Изд. Гранд, 1998.	Лекционный класс
1.4	Психологическая подготовка спортсмена	Ознакомление: -с задачами психологической подготовки спортсмена; -с методами преодоления страха соревнований.		Таблицы: -«Этапы психологической подготовки», -«Методы преодоления страха соревнований».	1.Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. – СПб: Питер Пресс, 1996. 2.Родионов А.В. Психофизиологическая тренировка. – М.: ТОО ДАР, 1995.	Спортивный зал
2.	Общая физическая подготовка		1.Закрепление: -акробатических, скоростно-силовых упражнений; -упражнений на ловкость, гибкость, выносливость; -упражнений на страховку и само страховку при борьбе. 2.Закрепление подвижных игр на ловкость, внимание, ориентировку в пространстве. 3.Проведение эстафет с элементами общефизической подготовки. 4.Развитие: -силы, выносливости, быстроты; -основной функции мышления: самоанализа. 5.Воспитание смелости, решительности, психологической устойчивости.	Спортивный инвентарь: гантели, набивные мячи, шесты, скакалки.	1.Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992. 2.Есин Е. Невидимое оружие. - Нижний Новгород: «Нижегородское книжное издательство», 2002. 3.Чуманов. 100 уроков самбо. - Москва.: Изд. Гранд, 1998.	Спортивный зал
3.	Совершен	Повторение:	1.Совершенствование навыков выполнения	Таблицы с рисунками:	1.Эйгинас П.А.	Спорт

	<p>ствование выполнения основных приемов в стойке и партере, комбинаций, связок</p>	<p>-основных видов положения тела борца; -видов конечных положений борца после броска; -видов группировки тела (перекаты, кувырки); -видов падения борца во время борьбы.</p>	<p>специально подготовительных упражнений для освоения приемов самостраховки и страховки во время борьбы. 2.Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве. 3.Развитие: -внимания; -силы, выносливости, быстроты; -основных функций мышления: самоанализа, сравнения. 4.Воспитание: -осознанной потребности в разумном досуге, -смелости, решительности, психологической устойчивости.</p>	<p>-«Упражнения для освоения группировки»; -«Упражнения для освоения падений вперед с опорой на руки»; -«Упражнения для освоения падений на спину»; -«Упражнения для освоения падения на бок»; -«Страховка».</p>	<p>Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992. 2.Есин Е. Невидимое оружие. - Нижний Новгород: «Нижегородское книжное издательство», 2002. 3.Чуманов. 100 уроков самбо. – Москва.: Изд. Гранд, 1998.</p>	<p>ивны й зал</p>
4.	<p>Промежуточная аттестация: соревнования по самбо, рукопашному бою внутри объединения</p>	<p>Повторение: – Положения о промежуточной аттестации обучающихся; – правил проведения соревнований.</p>	<p>1.Разминка. 2.Жеребьевка. 3.Представление судей соревнования. 4. Проведение соревнований по самбо, рукопашному бою внутри объединения. <i>Цель и задачи соревнований:</i> -подведение итогов образовательного процесса за 1-е полугодие учебного года; -стимулирование обучающихся на достижение личных побед; -развитие волевых качеств: настойчивости, целеустремленности, инициативности, смелости, решительности, уверенности, самообладания; -развитие основных функций мышления: самоанализа, самооценки; -развитие физических качеств борца: силы, выносливости, ловкости, гибкости,</p>	<p>Спортивная одежда и обувь для самбо.</p>	<p>1.Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992. 2.Чуманов. 100 уроков самбо. - Москва.: Изд. Гранд, 1998. 3.Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо / Пер. со словац. – 2001. 4.Ваул. Самозащита без оружия. – Киев, 1990.</p>	

			способности к саморегуляции психического состояния.			
<b>5.</b>	<b>Совершенствование основных приемов в условиях борьбы</b>					
5.1	Тренировка с дозированной сопротивлением в разных фазах выполнения приема		<p>1. Совершенствование умений и навыков выполнения бросков, удержаний, переворачиваний, болевых приемов, перекатов и кувырков, падений, приемов самостраховки и страховки во время борьбы.</p> <p>2. Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве.</p> <p>3. Развитие силы, выносливости, быстроты.</p> <p>4. Воспитание: - смелость, решительность, психологическую устойчивость.</p>	Спортивная одежда и обувь.	<p>1. Чуманов. 100 уроков самбо. – Москва.: Изд. Гранд, 1998.</p> <p>2. Ваул. Самозащита без оружия. – Киев, 1990.</p> <p>3. Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо / Пер. со словац. – 2001.</p>	
5.2	Выполнение приема в движении, со сменой партнера.		<p>1. Совершенствование основных приемов в движении, со сменой партнера: - подножки, подсечки; - зацепы; - разные виды бросков.</p> <p>2. Совершенствование навыков безопасных падений, умения группироваться в момент приземления, ориентирования в пространстве.</p>	Спортивная одежда и обувь.	<p>1. Чуманов. 100 уроков самбо. – М.: Изд. Гранд, 1998.</p> <p>2. Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо / Пер. со словац. – 2001.</p>	
<b>6.</b>	<b>Учебно-тренировочные и соревновательные схватки</b>					
6.1	Схватки с выполнением одинаковых и разных		<p>1. Совершенствование навыков проведения схваток с выполнением одинаковых и разных заданий: - отработка приемов с дозируемым сопротивлением; - схватка с односторонним сопротивлением;</p>	Спортивная одежда и обувь.	<p>1. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992.</p> <p>2. Есин Е. Невидимое оружие. - Нижний</p>	Спортивный зал

	заданий.		<p>-схватка с усиленным односторонним сопротивлением;</p> <p>-схватка одной рукой (другой рукой спортсмен держится за пояс возле живота);</p> <p>-схватка на одной ноге, в партере, стоя;</p> <p>-схватка в стойке с преследованием;</p> <p>-с уходом из борьбы лежа;</p> <p>-темповые схватки, с ускорением, с произвольным ускорением.</p> <p>2.Совершенствование способности борца рационально расходовать свои силы в ходе схваток, способности сохранять и восстанавливать свои силы.</p> <p>3.Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- силы, выносливости, ловкости;</li> <li>- основных функций мышления: самоанализа, самооценки.</li> </ul> <p>4.Воспитание смелости, решительности, психологической устойчивости.</p>		<p>Новгород: «Нижегородское книжное издательство», 2002.</p> <p>3.Чуманов. 100 уроков самбо. – М.: Изд. Гранд, 1998.</p> <p>4.Вул. Самозащита без оружия. – Киев, 1990.</p> <p>5.Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо / Пер. со словац. – 2001.</p>	
6.2	Схватки по заданию тренера.		<p>1.Совершенствование навыков ведения схваток с разными партнерами.</p> <p>2.Совершенствование способности борца рационально расходовать свои силы в ходе схваток, способности сохранять и восстанавливать свои силы.</p> <p>3.Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- силы, выносливости, ловкости;</li> <li>- основных функций мышления: самоанализа, самооценки.</li> </ul> <p>4.Воспитание психологической устойчивости.</p>	Спортивная одежда и обувь.	<p>1.Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992.</p> <p>2.Чуманов. 100 уроков самбо. – Москва.: Изд. Гранд, 1998.</p> <p>3.Вул. Самозащита без оружия. – Киев, 1990.</p>	Спортивный зал
6.3	Вольные схватки и схватки		<p>1. Совершенствование навыков выполнения учебно-тренировочных схваток.</p> <p>2.Совершенствование способности борца</p>	Спортивная одежда и обувь.	<p>1.Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992.</p>	Спортивный зал

	по правилам борьбы.		<p>рационально расходовать свои силы в ходе борьбы, способности сохранять и восстанавливать свои силы.</p> <p>3.Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- силы, выносливости, ловкости;</li> <li>- основных функций мышления: самоанализа, самооценки.</li> </ul> <p>4.Воспитание смелости, решительности, психологической устойчивости.</p>		<p>спорт, 1992.</p> <p>2.Чуманов. 100 уроков самбо. – Москва.: Изд. Гранд, 1998.</p> <p>3.Вул. Самозащита без оружия. – Киев, 1990.</p>	
7.	Индивидуальные занятия, подготовка к соревнованиям. Соревнования.	<p>Повторение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-возрастных и весовых категорий участников соревнований;</li> <li>-оценки приемов и наказания;</li> <li>-оценки технических действий;</li> <li>-разрядных требований спортивной классификации;</li> <li>-правил соревнований.</li> </ul>	<p>1.Совершенствование навыков выполнения учебно-тренировочных схваток при подготовке к соревнованиям.</p> <p>2.Участие в соревнованиях всех уровней.</p> <p>3.Совершенствование способности борца рационально расходовать свои силы в ходе борьбы, способности сохранять и восстанавливать свои силы.</p> <p>4.Развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- силы, выносливости, ловкости;</li> <li>- основной функции мышления: самоанализа, самооценки.</li> </ul> <p>5.Воспитание смелости, решительности, психологической устойчивости.</p>	Спортивная одежда и обувь.	<p>1.Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992.</p> <p>2.Чуманов. 100 уроков самбо. – Москва.: Изд. Гранд, 1998.</p> <p>3.Вул. Самозащита без оружия. – Киев, 1990.</p>	

8.	<b>Итоговая</b> аттестация: городские соревнования по рукопашному бою.	1.Повторение Положения об итоговой аттестации обучающихся; 2.Повторение правил проведения соревнований.	1.Разминка. 2.Жеребьевка. 3.Представление председателя жюри (главного судьи) и главного секретаря. 4. Проведение соревнований. <i>Цель и задачи соревнований:</i> -популяризация рукопашного боя; -подведение итогов образовательного процесса за учебный год; -стимулирование обучающихся на достижение личных побед; -развитие волевых качеств: настойчивости, решительности, уверенности, самообладания; -развитие основных функций мышления: самоанализа, самооценки, самоконтроля; -развитие физических качеств самбиста: силы, выносливости, ловкости, гибкости, способности к саморегуляции психического состояния; -пропаганда здорового образа жизни, осознанной потребности в разумном досуге.	Спортивная одежда и обувь.	1.Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992. 2.Чуманов. 100 уроков самбо. - Москва.: Изд. Гранд, 1998.	
9.	<b>Итоговое</b> занятие		1.Самоанализ обучающихся работы в течение учебного года: – совершенствование навыков самоанализа и самооценки; – развитие устной речи обучающихся; 2.Анализ педагога работы объединения за учебный год. 3.Просмотр видеоматериалов с соревнований: – пропаганда здорового образа жизни, осознанной потребности в разумном досуге. 4.Задачи обучения и воспитания на новый учебный год.	Видеоматериалы о соревнованиях обучающихся 2-го и 3-го года обучения.	-	Спортивный зал

## 5. ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Ваул. Самозащита без оружия. - Киев, 1990 г.
2. Рудкан. Техника борьбы лежа. Нападение – защита. - Москва, 1982 г.
3. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
4. Есин Е.Н. Невидимое оружие. – Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002 г.
5. Шадрин В.Н. Психологические основы формирования двигательного навыка. – Казань: Казанский ун-т, 1978.
6. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
7. Чуманов А.Н. 100 уроков самбо. – М.: Изд-во «Гранд», 1998.
8. Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо / Пер. со словацкого. – 2001.
9. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Физкультура и спорт», 1975.
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: «Физкультура и спорт», 1976.
12. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия».
13. Ростов-н/Д: Феникс, 2003.
14. Скобцов А., Терентьев В. Край текстильный – край спортивный (страницы ивановского спорта). – Ярославль, Верхне-Волжское изд-во, 1988.
15. Волков В.М. Тренеру о подростке. – М.: «Физкультура и спорт», 1973.
16. Липкина А.И. Самооценка школьника. – М.: «Знание», 1976.
17. Олимпийская энциклопедия. – М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1980.
18. Васильева В., Коссовская Э., Степочкина Н. Физиология человека. – М.:

«Физкультура и спорт», 1972.

19. Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. – М.: «Физкультура и спорт», 1967.
20. Спортивная медицина. Общая патология, врачебный контроль с основами частной патологии. Под ред. Дембо А.Г. – М.: «Физкультура и спорт», 1975.
21. Фомин Н.А. Физиология человека: Учебн. Пособие для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1982.
22. Лаптев А.П. Гигиена. Учебник для средних физкультурных учебных заведений. – М.: «Физкультура и спорт», 1977.
23. Практические занятия по врачебному контролю. Под общ. ред. А.Г. Дембо. - М.: «Физкультура и спорт», 1976.

## 5. ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Ваул. Самозащита без оружия. - Киев, 1990 г.
2. Рудкан. Техника борьбы лежа. Нападение – защита. - Москва, 1982 г.
3. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
4. Есин Е.Н. Невидимое оружие. – Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002 г.
5. Чуманов А.Н. 100 уроков самбо. – М.: Изд-во «Гранд», 1998.
6. Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо / Пер. со словацкого. – 2001.
7. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992.
8. Олимпийская энциклопедия. – М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1980.
9. Скобцов А., Терентьев В. Край текстильный – край спортивный (страницы ивановского спорта). – Ярославль, Верхне-Волжское изд-во, 1988.

