

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа №3 городского округа Чапаевск
Самарской области

Рассмотрено и рекомендовано
на заседании педагогического совета
ГБОУ СОШ № 3 г.о. Чапаевск
Протокол № от 28.08.2019 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ № 3
Городского округа Чапаевск
Е.А. Кочеткова
30.08.2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО САМБО
«Я ВЫБИРАЮ САМБО»

Возраст обучающихся 14 – 18 лет
Срок реализации: 3 год

Разработчики : Воробьев О.Н – тренер-преподаватель

г.о. Чапаевск
2019год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности разработана в СП ДЮСШ №2 с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон о физической культуре и спорте (3 ст. 16, п. 5 ч.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта до 2020 года;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 30 декабря 2015 г. № 1493);
- Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение правительства Самарской области от 09.08.2019 г. № 748-р

На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей, ценностным хранителем русского языка и русской культуры. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта.

Программа предназначена для детей 14 – 18 лет.

Срок реализации программы – 3 года

Программа предусматривает осуществление физкультурно – оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо.

Программа направлена на раскрытие и развитие способностей, приобретение знаний, умений и навыков борьбы самбо; развитие двигательных качеств: ловкости, силы, выносливости, координации движений. Данная программа реализуется на углубленном уровне, расширяя полученные ранее базовые знания, умения и навыки. В ходе реализации программы используются личностно-

ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым ребенком.

Актуальность программы : с момента своего основания самбо рассматривалось как эффективное средство всестороннего физического развития человека, повышения его ловкости, силы, выносливости, воспитания тактического мышления, формирования гражданско – патриотических качеств. Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижения успеха.

Новизна программы: содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

Программа не только ориентирована на возрождение культурных традиций, воспитание детей и граждан нашей страны, опираясь при этом на огромный потенциал Самбо, созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза.

- Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

Цель программы: развитие гармоничной, физически и духовно-нравственной личности, воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных учащихся, воспитание активной жизненной позиции посредством приобщения к здоровому образу жизни и самосовершенствованию на основе всестороннего изучения боевых искусств, их философских, исторических, этических, социально-культурных, медицинских и других аспектов.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И РЕЖИМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Год обучения	Возраст учащихся для зачисления	Минимальное и максимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительные группы				
1 год	10 – 13 лет	15 - 25	3,5	Выполнение контрольных испытаний 1 года обучения
2 год				Выполнение контрольных испытаний 2 года обучения
3 год				Выполнение контрольных испытаний 3 года обучения

Учебный процесс рассчитан на 44 учебных недели.

Продолжительность одного занятия при реализации данной программы рассчитывается в академических часах (40 минут).

В результате изучения данной программы обучающиеся получают возможность формирования :

Личностных результатов:

- обладают коммуникативной компетентностью в общении и сотрудничестве;
- обладают моральным сознанием и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора;

Метапредметными результатами общеобразовательной программы «Я выбираю самбо» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели,
- умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность,
- умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- имеют навыки адекватно оценивают свои реальные и потенциальные возможности.

Познавательные УУД:

- умеют ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- владеют навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

Коммуникативные УУД:

- умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность,
- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми.

Предметные результаты:

- улучшает состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышает уровень физической подготовленности;
- достигает спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.
- приобретает соревновательный опыт путем участия в соревнованиях;
- совершенствует технику и тактику самбо;

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

1. Дальнейшее изучение техники борьбы, совершенствование техники и тактики.
2. Изучение теоретических основ борьбы, ее истории.
3. Получение знаний об анатомии и физиологии человека.

Развивающие:

Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию как основы формирования образовательных запросов и потребностей.

Воспитательные:

Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, воспитание морально-волевых качеств борца.

Задачи второго года обучения:

Обучающие:

1. Дальнейшее изучение техники борьбы, совершенствование техники и тактики.
2. Изучение тактики борьбы.

3. Получение знаний по гигиене, врачебному контролю и самоконтролю, правильному образу жизни.

Развивающие:

1. Развитие физических и морально-волевых качеств борца.
2. Развитие познавательной активности на занятиях по теории борьбы.
3. Развитие мотивации личности к самосовершенствованию.

Воспитательные:

1. Воспитание морально-волевых качеств борца.
2. Воспитание патриотизма на основе регионального компонента.
3. Воспитание «здорового духа», чувства здорового соперничества на основе участия в соревнованиях.

Задачи третьего года обучения:

Обучающие:

1. Дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы.
2. Изучение правил судейства,
3. Истории проведения соревнований, видов соревнований.
 1. Соревновательная подготовка: физическая и психическая.

Развивающие:

1. Развитие мотивации к профессионально-ориентированной деятельности, связанной с занятиями спортом.
2. Развитие и совершенствование морально-волевых качеств борца.

Воспитательные:

1. Воспитание нравственно-патриотического духа на основе проведения соревнований, чувства здорового соперничества.
2. Личностно-ориентированная работа с учащимися на основе индивидуализированного обучения.

Основные принципы реализации данной программы

1. Многообразие и вариативность форм организации спортивной деятельности детей и подростков.
2. Приоритет интересов каждого учащегося, учет его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.
3. Непрерывность обучения, развития и воспитания.
 1. Учет специфических региональных особенностей культуры, экологии и жизни.

2. Обеспечение учащемуся комфортной эмоциональной среды – создание «ситуации успеха».
3. Содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.

Основные определения и понятия, которыми оперирует данная программа

- спортивная борьба
- здоровый образ жизни
- техника безопасности и профилактика травматизма
- самоконтроль
- техника и тактика борьбы
- соревнования, правила соревнований
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- судейская практика

Ожидаемые результаты

Учащиеся к концу первого года обучения должны

Знать:

- историю возникновения и развития самбо;
- значение гигиенических навыков для спортсмена;
- основные показатели состояния здоровья;
- простейшие элементы борьбы;
- технику безопасности при занятиях в спортивном зале;

Уметь:

- мягко кувыркаться вперед, назад и в стороны;
- сохранять равновесие при различных положениях тела;
- правильно падать;
- выполнять строевые приемы и упражнения;
- участвовать в соревнованиях внутри объединения.

Учащиеся к концу второго года обучения должны

Знать:

- технику безопасности во время учебных боев, на соревнованиях;
- технику и тактику борьбы;
- правила соревнований;

Уметь:

- совмещать элементы борьбы стоя и лежа;
- свободно работать на татами;
- выполнять приемы;
- разрабатывать тактику схватки;
- участвовать в соревнованиях городского и районного уровня;
- судить соревнования.

Учащиеся к концу третьего года обучения должны

Знать:

- все приемы техники и тактики борьбы;
- правила проведения соревнований;
- правила судейства;
- основы функционирования организма;

Уметь:

- свободно работать на ковре;
- самостоятельно проводить тренировку;
- выполнять все приемы борьбы;
- разрабатывать тактику схватки;
- анализировать проведенный бой;
- участвовать в соревнованиях регионального и федерального уровня;
- судить соревнования.

Механизм оценки получаемых результатов

Результаты работы отслеживаются с помощью следующих **методов контроля и оценки:**

- стартовая, итоговая и промежуточная аттестация;
- мониторинги личностного развития, воспитанности и обученности;
- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях;

- показательные выступления.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- проведение итоговых занятий по итогам изучения курса;
- участие учащихся в соревнованиях, турнирах разного уровня (объединения, учреждения, района, области).

Первый год обучения (возраст детей 14 лет)

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	0
2.	Спортивная борьба в России	1	1	0
3.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	0
4.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	1	1	0
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	0
6.	Основы техники и тактики борьбы	2	2	0
7.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	0
8.	Установка перед соревнованием, анализ проведения соревнований	В соответствии с планом проведения соревнований		
9.	Общая физическая подготовка	40	0	40
10.	Специальная физическая подготовка	26	0	26
11.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	70	0	70
12.	Участие в соревнованиях	В соответствии с планом		
13.	Инструкторская и судейская практика	2	0	2
15.	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов	8	0	8
Итого:		154	8	146

Второй год обучения (возраст детей 15-16 лет)

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	0
2.	Спортивная борьба в России	1	1	0
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1	0
4.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	1	1	
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	0
6.	Основы техники и тактики борьбы	1	1	0
7.	Моральная и специальная психическая подготовка	1	1	0
8.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	0
9.	Установка перед соревнованием, анализ проведения соревнований	В соответствии с планом проведения соревнований		
10.	Общая физическая подготовка	31	0	31
11.	Специальная физическая подготовка	30	0	30
12.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	75	0	75
14.	Участие в соревнованиях	В соответствии с планом		
15.	Инструкторская и судейская практика	2	0	2
16.	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов	8	0	8
Итого:		154	8	146

Третий год обучения (возраст учащихся 17-18 лет)

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	0
2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0

3.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	0
4.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	1	1	0
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1	0
6.	Основы техники и тактики борьбы	1	1	0
7.	Моральная и специальная психическая подготовка	1	1	0
8.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	0
14.	Установка перед соревнованием, анализ проведения соревнований	В соответствии с планом проведения соревнований		
15.	Общая физическая подготовка	28	0	28
16.	Специальная физическая подготовка	30	0	30
17.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	80	0	80
18.	Участие в соревнованиях	В соответствии с планом		
19.	Инструкторская и судейская практика	4	0	4
20.	Выполнение контрольных нормативов	4	0	4
Итого:		154	8	146

Первый год обучения (возраст 14 лет)

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Теория (1 час).

Беседы «Лучшие спортсмены нашего коллектива», «Достижения самбистов ДДТ», «Форма самбиста», просмотр видеоматериалов.

Тема 2. Спортивная борьба в России (1 час).

Теория (1 час).

Борьба – самобытный старейший вид физических упражнений. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (классическая, вольная, самбо, дзю-до). Выступления российских борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях.

Тема 3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца (1 час).

Теория (1 час).

Гигиеническая основа режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение. Примерная схема режима дня юного спортсмена, основные правила закаливания. Правильное питание, основы диеты.

Тема 4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой (1 час).

Теория (1 час).

Причины и признаки спортивных травм. Виды травм, первая помощь при травмах.

Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (1 час).

Теория (1 час).

Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям спортивной борьбой. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом.

Объективные данные самоконтроля: динамометрия, пульс, кровяное давление; субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении, меры предупреждения.

Тема 6. Основы техники и тактики борьбы (1 час).

Теория (1 час).

Классификация и терминология спортивной борьбы. Техническая подготовка борца. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника, скрывание собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тема 7. Основы методики обучения и тренировки борца (1 час).

Теория (1 час).

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение) и условия их применения.

Тема 8. Правила соревнований, их организация и проведение (1 час).

Теория (1 час).

Соревнование по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система с выбыванием участников. Определение мест в соревнованиях.

Тема 9. Общая физическая подготовка (40 часов).

Практика (40 часов).

- разминка;
- строевые упражнения;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- занятия в тренажерном зале;
- акробатические упражнения;
- спортивные игры и эстафеты;
- упражнения на растяжение;
- легкоатлетические упражнения;
- гимнастические упражнения.

Тема 10. Специальная физическая подготовка (26 часов).

Практика (26 часов).

- самоконтроль при падениях;
- самостраховка: падение направо, налево, вперед, назад;
- упражнения на мосту;
- имитационные упражнения;
- упражнения с манекеном;
- парные упражнения;
- подвижные игры с элементами единоборства;
- исходные положения, стойки, дистанции, подготовка к броскам.

Тема 11. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы (70 часов)

Практика (70 часов).

Техника выполнения бросков в стойке, техника выполнения подсечек, подхватов, зацепов, подножек. Техника борьбы лежа: удержание, болевые приемы на руки и ноги. Тактика захватов, постановки ног и передвижений, тактика ведения поединка и проведения приемов.

Тема 12. Участие в соревнованиях – в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий.

Тема 13. Инструкторская и судейская практика (2 часа).

Практика (2 часа).

- участие в соревнованиях на уровне объединения в качестве судей.

Тема 14. Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов (8 часов).

Второй год обучения (возраст 15-16 лет)

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Теория (1 час).

Беседы «Строение и основные функции организма», «Воспитание выдержки борца», «Средства и методы развития выносливости».

Тема 2. Спортивная борьба в России (1 час).

Теория (1 час).

Борьба – самобытный старейший вид физических упражнений. Награды и спортивные призы. Выступления российских борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях.

Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма борца (1 час).

Теория (1 час).

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема 4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой (1 часа).

Теория (1 час).

Причины и признаки спортивных травм. Виды травм, первая помощь при травмах.

Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (1 час).

Теория (1 час).

Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям спортивной борьбой. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом.

Объективные данные самоконтроля: динамометрия, пульс, кровяное давление; субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме.

Понятие об утомлении и переутомлении, меры предупреждения.

Тема 6. Основы техники и тактики борьбы (1 час).

Теория (1 час).

Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества).

Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника, скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тема 7. Моральная и специальная психическая подготовка (1 час).

Теория (1 час).

Понятие о волевых качествах спортсмена (целеустремленность, смелость, решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств.

Тема 8. Правила соревнований, их организация и проведение (1 час).

Теория (1 час).

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Определение мест в соревнованиях. Запрещенные приемы. Дисквалификация. Зачет в спортивных соревнованиях. Спортивные звания. Квалификационная норма.

Тема 14. Установка перед соревнованием, анализ проведения соревнований – в соответствии с планом участия в соревнованиях.

Просмотр положений о соревнованиях. Сведения о составе участников. Характеристики технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу. План ведения схватки с каждым участником. Разминка. Анализ прошедших схваток, недостатки и положительные стороны каждого участника.

Тема 15. Общая физическая подготовка (31 час).

Практика (31 час).

- разминка;
- строевые упражнения;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- занятия в тренажерном зале;
- акробатические упражнения;
- спортивные игры и эстафеты;
- упражнения на растяжение;
- легкоатлетические упражнения;
- гимнастические упражнения.

Тема 16. Специальная физическая подготовка (30 часов).

Практика (30 часов).

- самоконтроль при нападениях;
- самостраховка: падение направо, налево, вперед, назад;
- упражнения на мосту;
- имитационные упражнения;
- упражнения с манекеном;
- парные упражнения;
- подвижные игры с элементами единоборства;
- исходные положения, стойки, дистанции, подготовка к броскам.

Тема 17. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы (75 часов)

Практика (75 часов).

Техника выполнения бросков в стойке, техника выполнения подсечек, подхватов, зацепов, подножек. Техника борьбы лежа: удержание, болевые приемы на руки и ноги. Тактика захватов, постановки ног и передвижений, тактика ведения поединка и проведения приемов.

Тема 18. Участие в соревнованиях – в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий.

Тема 19. Инструкторская и судейская практика (2 часа).

Практика (2 часа).

- участие в соревнованиях на уровне объединения в качестве судей.

Тема 20. Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов (8 часов).

Третий год обучения (возраст 17-18 лет)

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Теория (1 час).

Беседы «Методы обучения борьбе», «Планирование занятий», «Способы совершенствования техники борца», «Проведение самостоятельной разминки», «Распределение нагрузки», «Подбор упражнений для занятий».

Тема 2. Физическая культура и спорт в России (1 час).

Теория (1 час).

Общественные и государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России. Международный олимпийский комитет. Олимпийские игры, первенства мира и Европы. Спортивная единая классификация и ее роль в развитии массового спортивного движения. Любительский и профессиональный спорт. Спортивная атрибутика.

Тема 3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца (1 час).

Теория (1 час).

Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Личная гигиена. Гигиена физических упражнений. Вес тела. Весовые категории. Диспансерное обследование.

Тема 4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой (1 час).

Теория (1 час).

Причины и признаки спортивных травм. Виды травм, первая помощь при травмах.

Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (1 час).

Теория (1 час).

Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям спортивной борьбой. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом.

Перетренированность, меры предупреждения. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении, меры предупреждения.

Тема 6. Основы техники и тактики борьбы (1 час).

Теория (1 час).

Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества).

Виды тактики: атакующая, оборонительная. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника, скрывание собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение. Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.

Тема 7. Моральная и специальная психическая подготовка (1 час).

Теория (1 час).

Понятие о волевых качествах спортсмена (целеустремленность, смелость, решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Самовоспитание как метод психологической подготовки самбиста.

Тема 13. Правила соревнований, их организация и проведение (1 час).

Теория (1 час).

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Определение мест в соревнованиях. Запрещенные приемы. Дисквалификация. Зачет в спортивных соревнованиях. Спортивные звания. Квалификационная норма.

Тема 14. Установка перед соревнованием, анализ проведения соревнований – в соответствии с планом участия в соревнованиях.

Просмотр положений о соревнованиях. Сведения о составе участников.

Характеристики технических и тактических особенностей противника.

Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу. План ведения схватки с каждым участником. Разминка. Анализ прошедших схваток, недостатки и положительные стороны каждого участника.

Тема 15. Общая физическая подготовка (28 часов).

Практика (28 часов).

- разминка;

- строевые упражнения;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- занятия в тренажерном зале;
- акробатические упражнения;
- спортивные игры и эстафеты;
- упражнения на растяжение;
- легкоатлетические упражнения;
- гимнастические упражнения.

Тема 16. Специальная физическая подготовка (30 часов).

Практика (30 часов).

- самоконтроль при падениях;
- самостраховка: падение направо, налево, вперед, назад;
- упражнения на мосту;
- имитационные упражнения;
- упражнения с манекеном;
- парные упражнения;
- подвижные игры с элементами единоборства;
- исходные положения, стойки, дистанции, подготовка к броскам.

Тема 17. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы (80 часов)

Практика (80 часов).

Техника выполнения бросков в стойке, техника выполнения подсечек, подхватов, зацепов, подножек. Техника борьбы лежа: удержание, болевые приемы на руки и ноги. Тактика захватов, постановки ног и передвижений, тактика ведения поединка и проведения приемов.

Тема 18. Участие в соревнованиях – в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий.

Тема 19. Инструкторская и судейская практика (2 часа).

Практика (2 часа).

- участие в соревнованиях на уровне учреждения в качестве судей.

Тема 20. Выполнение контрольных нормативов (4 часов).

Тема 21. Подведение итогов (2 часа).

Методическое обеспечение программы

Учебная деятельность

Цель занятий сводится к усвоению нового материала. На занятиях идет не только изучение и закрепление материала, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия обычно проводятся в конце прохождения определенного раздела образовательной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных самбистов, и их главные недостатки на уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовки.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию.

Организационные формы тренировочных занятий:

- **индивидуальная форма** – учащиеся получают индивидуальное задание и выполняют его самостоятельно, после чего демонстрируют выполнение педагогу.
- **групповая форма** – учащиеся получают задания по микрогруппам, что позволяет развить соревновательный дух, взаимопомощь в процессе выполнения упражнений.
- **фронтальная форма** - группа спортсменов одновременно выполняет одинаковые упражнения.
- **самостоятельные занятия** – утренняя гимнастика, подвижные игры, индивидуальные комплексы упражнений.

В тренировочном процессе различают занятия по **общей физической подготовке** и **специальные занятия**.

Тренировочное занятие состоит из следующих составных частей:

1. **Подготовительная часть – разминка** – комплекс упражнений, которые выполняются спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.
2. **Основная часть** – комплекс упражнений, которые выполняются с целью восприятия новых элементов осваиваемой спортивной техники. Характеризуется наибольшей физической и психической нагрузкой.
3. **Заключительная часть** – комплекс упражнений, которые выполняются для постепенного снижения нагрузки.

Развивающая деятельность

В ходе реализации данной программы используются регулярные (на каждом занятии) упражнения на развитие концентрации, распределение и переключения внимания, что является залогом успешной учебной деятельности обучающегося. Учащиеся получают возможность развивать волевые и самоорганизационные качества, которые необходимы для постоянных тренировок и необходимости заставить себя регулярно заниматься.

Воспитывающая деятельность

В процессе воспитания учащихся на занятиях, учитывая специфику предмета, используются следующие методы:

- словесное поощрение учащихся, добивающихся настойчивым трудом, упорными занятиями известных успехов или преодолевающих трудности;
- воспитание нравственности и морально-волевой тренированности;
- формирование понятия «самооборона» и желания защитить себя и окружающих в момент опасности;
- недопустимость применения боевых приемов в агрессивных целях.

Содержание воспитательной работы по предмету может содержать аспекты патриотизма и гордости за свою страну и регион на основе бесед о достижениях российских, и, в частности, дальневосточных борцов в первенствах и чемпионатах.

Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гантели разного веса, гимнастическая стенка, медицинские весы)
- магнитофон, телевизор, видеотехника;
- большое зеркало.

Учебное и научно-методическое оснащение:

- учебно-программная литература для педагога;
- средства наглядности: плакаты.
- аптечка с набором лекарств для оказания первой помощи: йод, перекись водорода, нашатырный спирт, вата, бинт.

Используемые технологии (методики)

Для достижения цели и выполнения задач программой используются современные технологии обучения: здоровьесберегающие, игровые (использование на занятиях занимательного материала), методики индивидуального и дифференцированного обучения. Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей на основе личностно-ориентированного подхода.

Формы занятий, методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса

- теоретические занятия;
- просмотр учебных фильмов;
- групповые тренировочные занятия;
- тренировочные занятия по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях;
- походы и занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Методы обучения, используемые на занятиях:

- Словесные: объяснение, беседа, диалог.
- Наглядные: показ видеоматериалов, учебных фильмов, плакатов, работа с манекеном.
- Практические: выполнение упражнений.
- Наблюдение: отслеживание роста, веса, физической готовности учащихся.
- Игра: подвижные игры, игры с элементами единоборства, игры на развитие внимания, развивающие и познавательные игры.

Методы контроля

- зачетные занятия;
- итоги промежуточной и итоговой аттестации;
- мониторинги личностного развития, обученности и воспитанности;
- итоги соревнований;
- контрольно-переводные нормативы по годам обучения.

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения

Физические упражнения	Год обучения		
	1	2	3
<i>Общая физическая подготовка</i>			
Челночный бег 10х10, с	26,8	26,2	25,7
Подтягивание на высокой перекладине из виса	15	17	19
Отжимание в упоре лежа	50	60	70
Прыжок в длину с места, см	240	245	250
Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	11	13	14
<i>Специальная физическая подготовка</i>			
Забегания на «борцовском мосту» (5 влево и 5 вправо), с	18	17	16

10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	23	21	20
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)	19	17	15
<i>Технико-тактическая подготовка</i>			
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		

Меры безопасности при проведении тренировок по самбо

Требования к руководителю занятий

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

Требования к занимающимся

1. Внимательно слушать и выполнять команды тренера. Запрещается выполнение приёмов и упражнений без его разрешения.
2. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.

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

Кадровое обеспечение

Программу реализуют тренеры преподаватели по самбо прошедшие аттестацию и имеющие категорию.

Методическое обеспечение программы

Учебно – методическое обеспечение программы:

- учебно – методические пособия;
- дидактический материал;
- материалы на компьютерных носителях;
- специальная литература
- учебные фильмы, фото и видеоматериалы;
- стенды(спортивная информация, победители соревнований);
- конспекты занятий.

Результаты обучения:

Учащиеся должны:

- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- развить специальные физические качества;
- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- достигнуть мастерства технико-тактической подготовки;
- достигнуть спортивных результатов;
- обрести устойчивый интерес к занятиям;

- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;
- приобщиться к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Методическая литература и мультимедийные учебные пособия:

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

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

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

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

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

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

Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 20032005 гг.

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

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

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амиханов И.И. Техника вольной борьбы. М.: 1977.
2. Борьба самбо, правила соревнований. М.: 1986.
3. Вахим В. Дзю-до: основы тренировок. М.: 1983.
4. Долубинский В.Н., Степанов О.С. Борьба самбо. Минск, 1986.
5. Ионов С.Ф., Цикурский И.Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. М.: 1983.
6. Журнал «Физическая культура в школе».
7. 100 уроков самбо. Под ред. Чумакова Е.М. М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. Школа легендарного мастерства. М.: 2002.
9. Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ. Федеральное агентство по культуре, спорту и туризму, 2005.
10. Дополнительное образование: некоторые вопросы программирования (методические рекомендации педагогу дополнительного образования, работающему над авторской программой). Сост.: В.В. Белова. - М.: 2000.

11. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе. - М.: МОГИФК, 1993.
12. Детская спортивная медицина. - М.: Медицина, 1991.
13. История боевых искусств - М.: 1997.
14. Закон РФ «Об образовании».
15. Конвенция о правах ребенка.
16. Типовое положение об учреждении дополнительного образования.
17. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений (СанПиН 2.4.1.1249-03).
18. Письмо МО РФ «О подготовке детей к школе» № 990/14-15 от 22.07.1997г.
19. Письмо МО РФ «Организационное и программно-методическое обеспечение новых форм дошкольного образования» № 271/23-16 от 13.07.2002г.
20. Устав Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Дом детского творчества» г.Анива Сахалинской области.
21. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. Дзюдо.- М.: 2003.

Литература для детей и родителей

1. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсмена. М.: 1981
2. Борьба самбо, правила соревнований. М.: 1986
3. Единая всесоюзная спортивная классификация. М.: 1985
4. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. М.: Физкультура и спорт, 1992