

Муниципальное образование Новокубанский район, станица Бескорбная
муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 11 им. Ю.А. Гагарина
станции Бескорбной
муниципального образования Новокубанский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31 августа 2022 года протокол № 1
Председатель О.И. Мамедова Ф.И.О.
подпись руководителя ОУ



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

Направленность: физкультурно - спортивная
Срок реализации программы: 4 года
Возраст обучающихся: 11 – 16 лет
Составитель: Н.К. Серегина

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы
4. Материально-техническое оснащение
5. Литература

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по борьбе самбо составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она 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, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

Борьба самбо – прекрасное средство физического развития и закаливания – представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и в случае необходимости применяются приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

Борьбой самбо сейчас занимаются сотни тысяч молодых людей во всем мире, поэтому очевидна **актуальность** данной программы как формы организации полезного досуга и физического развития подрастающего поколения.

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.

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.

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

1. Введение учащихся в мир спортивной борьбы, усвоение значения наследуемых ценностей.
2. Изучение истории борьбы, основных достижений спортсменов.
3. Изучение и отработка основных движений и приемов.

Развивающие:

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

Воспитательные:

Формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации и личностно значимому проявлению способностей.

Задачи второго 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 третьего 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 четвертого года обучения:

Обучающие:

1. Дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы.
2. Изучение правил судейства,
3. Истории проведения соревнований, видов соревнований.

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.

Режим занятий

Количество детей в группе – 10 - 15 человек.

Возраст учащихся – 11-16 лет.

Количество часов в год – 126.

Количество часов в неделю – 3

Количество занятий в неделю – 3

продолжительность занятия – 1 час (45 минут).

Этапы реализации программы

Учебный курс программы рассчитан на 4 года:

1 год обучения (возраст детей 11-12 лет) – 126 часов

2 год обучения (возраст детей 12-13 лет) – 126 часов

3 год обучения (возраст детей 14-15 лет) – 126 часов

4 год обучения (возраст детей 15-16 лет) – 126 часов

Программа рассчитана на учащихся 11-16 лет.

Количество учащихся в группах:

Группы 1 года обучения – 10 - 15 чел.

Группы 2 года обучения – 10 - 15 чел.

Группы 3 года обучения – 10 - 15 чел.

Группы 4 года обучения – 10 - 15 чел.

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.

Учет специфических региональных особенностей культуры, экологии и жизни.

Обеспечение учащемуся комфортной эмоциональной среды – создание «ситуации успеха».

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 кувырнуться 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 при работе с партнером;

основные функции организма;

приемы первой помощи при травмах;

основные расположения и положения стоя и лежа;

Уметь:

свободно работать на татами;

выполнять приемы борьбы;

выполнять переходы;

участвовать в соревнованиях на уровне учреждения.

Учащиеся к концу **третьего** 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 **четвертого** года обучения должны

Знать:

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

Уметь:

свободно работать на татами;
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).

2. Учебно-тематический план

Первый год обучения (возраст детей 11-12 лет)

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России	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	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	0
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	2	0
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	2	0
7	Основы техники и тактики борьбы	2	2	0
8	Основы методики обучения и тренировки борца	1	1	0
9	Планирование и контроль тренировки борца	1	1	0
10	Физическая подготовка борца	1	1	0
11	Моральная и специальная психическая подготовка	2	2	0
12	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	0
13	Оборудование и инвентарь	1	1	0
15	Зачет	1	1	0
16	Общая физическая подготовка	40	0	40
17	Специальная физическая подготовка	14	0	14
18	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	50	0	50
19	Участие в соревнованиях	2	0	2
20	Инструкторская и судейская практика	2	0	2
Итого:		126	18	108

Второй год обучения (возраст детей 12-13 лет)

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России	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	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	0
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	1	1
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	1	1
7	Основы техники и тактики борьбы	2	2	0
8	Основы методики обучения и тренировки борца	1	1	0
9	Планирование и контроль тренировки борца	1	1	0
10	Физическая подготовка борца	1	1	0
11	Моральная и специальная психическая подготовка	2	2	0
12	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	0
13	Общая физическая подготовка	32	0	32
14	Специальная физическая подготовка	20	0	20
15	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	50	0	50
16	Участие в соревнованиях	2	0	2
17	Инструкторская и судейская практика	2	0	2
18	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов	4	0	4
Итого:		126	14	112

Третий год обучения (возраст детей 14-15 лет)

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России	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	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	0
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	1	1
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	1	1
7	Основы техники и тактики борьбы	2	2	0
8	Основы методики обучения и тренировки борца	1	1	0
9	Планирование и контроль тренировки борца	1	1	0
10	Физическая подготовка борца	1	1	0
11	Моральная и специальная психическая подготовка	2	2	0
12	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	0
13	Общая физическая подготовка	32	0	50
14	Специальная физическая подготовка	20	0	26
15	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	50	0	100
16	Участие в соревнованиях	2	0	8
17	Инструкторская и судейская практика	2	0	2
18	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов	4	0	8
Итого:		126	14	112

Четвертый год обучения (возраст учащихся 16-17 лет)

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России	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	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	0
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	1	1
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	1	1
7	Основы техники и тактики борьбы	2	2	0
8	Основы методики обучения и тренировки борца	1	1	0
9	Планирование и контроль тренировки борца	1	1	0
10	Физическая подготовка борца	1	1	0
11	Моральная и специальная психическая подготовка	2	2	0
12	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	0
13	Общая физическая подготовка	32	0	50
14	Специальная физическая подготовка	20	0	26
15	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	50	0	100
16	Участие в соревнованиях	2	0	8
17	Инструкторская и судейская практика	2	0	2
18	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов	4	0	8
Итого:		126	14	112

Содержание изучаемого курса

Первый год обучения (возраст 11-12 лет)

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

Теория (1 час).

Введение. Беседа о спортивной борьбе и работе объединения, о значении борьбы для человека. Физическая культура и спорт в России. Разрядные нормы и требования по спортивной борьбе. Успехи наших спортсменов на различных соревнованиях.

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

Теория (1 час).

Спортивная борьба. Эволюция техники и тактики, правил соревнования. Борьба как предмет научных исследований. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях.

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

Теория (1 час).

Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физиологических качеств борца.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца (1 час).

Теория (1 час).

Вред курения и употребления спиртных напитков на организм спортсменов. Весовой режим борца. Способы постепенного и форсированного снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания, в парной, в бане, питание в период снижения веса.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой (2 часа).

Теория (2 часа).

Правила техники безопасности, инструктаж. Последствия нерациональной тренировки юных борцов. Причины и признаки травм. Оказание первой помощи.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (2 часа).

Теория (2 часа).

Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм спортсмена тренировочных занятий и соревнований. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, массаж при спортивных травмах.

Тема 7. Основы техники и тактики борьбы (2 часа).

Теория (2 часа).

Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающейся коронным приемом. Составление тактического плана выступления в соревнованиях с учетом положения о соревновании, состава участников, жребия и т.д.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки борца (1 час).

Теория (1 час).

Использование наглядных средств (кинофильмов, видеозаписей и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

Тема 9. Планирование и контроль тренировки борца (1 час).

Теория (1 час).

Многолетнее перспективное планирование как основа высших спортивных достижений. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок.

Тема 10. Физическая подготовка борца (1 час).

Теория (1 час).

Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.

Тема 11. Моральная и специальная психическая подготовка (2 часа).

Теория (2 часа).

Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом, достижению спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности. Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, сомоограничения, самоубеждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима занятий по заданию педагога, выполнение тренировочной программы, установок на соревнованиях и постоянного самоконтроля.

Тема 12. Правила соревнований, их организация и проведение (1 час).

Теория (1 час).

Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положений о соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытые и закрытые соревнования.

Тема 13. Оборудование и инвентарь (1 час).

Теория (1 час).

Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брусья, конь, шведская стена, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др. Применение тренажеров в тренировке борца.

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. Зачет по теоретическим занятиям (1 час).

Тема 16. Общая физическая подготовка (40 часов).

Практика (40 часов).

- разминка;
- занятия в тренажерном зале;
- общефизические упражнения;
- расслабление, упражнения на растяжку мышц.

Тема 17. Специальная физическая подготовка (14 часов).

Практика (14 часов).

- кувырки вперед и назад;
- самостраховка: падение направо, налево, вперед, назад.

Тема 18. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы (50 часов)

Практика (50 часов).

- предупреждение травм;
- безопасность во время занятий;
- выполнение бросков;
- болевые приемы;
- переворачивания;
- удержания.

Тема 19. Участие в соревнованиях – в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий (2 часа).

Тема 20. Инструкторская и судейская практика (2 часа).

Практика (2 часа).

- участие в соревнованиях на уровне объединения в качестве судей.

Второй год обучения (возраст 12-13 лет)

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

Теория (1 час).

Физическая культура и спорт как действенное средство воспитания подрастающего поколения. Спортивная единая классификация и ее роль в развитии массового спортивного движения. Разрядные нормы и требования по спортивной борьбе для присвоения разрядов по спортивной борьбе.

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

Теория (1 час).

Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система и ее значение для жизнедеятельности организма.

Тема 4. 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 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой (2 часа).

Теория (1 час).

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

Практика (1 час).

Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Оказание первой помощи при обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавших.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (2 часа).

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.

Практика (1 час).

Самомассаж. Основные приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминка).

Тема 7. Основы техники и тактики борьбы (2 часа).

Теория (2 часа).

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, захваты, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника, скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тема 8. 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 9. Планирование и контроль тренировки борца (1 час).

Теория (1 час).

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Планирование отдельного тренировочного занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных занятий. Дневник спортсмена.

Тема 10. Физическая подготовка борца (1 час).

Теория (1 час).

Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Тема 11. Моральная и специальная психическая подготовка (2 часа).

Теория (2 часа).

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Специальная физическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах спортсмена (целеустремленность, смелость, решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств.

Тема 12. 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 13. 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 14. Общая физическая подготовка (32 часа).

Практика (32 часа).

- 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 15. Специальная физическая подготовка (20 часов).

Практика (20 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 16. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы (50 часов)

Практика (50 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 17. Участие в соревнованиях – в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий (2 часа).

Тема 18. Инструкторская и судейская практика (2 часа).

Практика (2 часа).

- участие в соревнованиях на уровне объединения в качестве судей.

Тема 19. Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов (4 часа).

Третий год обучения (возраст 14-15 лет)

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

Теория (1 час).

Международные спортивные объединения. Спортивная единая классификация и ее роль в развитии массового спортивного движения. Любительский и профессиональный спорт. Спортивная атрибутика.

Тема 3. 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 4. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма борца (1 час).

Теория (1 час).

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема 5. Гигиена, закаливание, питание и режим борца (1 час).

Теория (1 час).

Гигиеническая основа режима труда и отдыха юного спортсмена. Личная гигиена. Гигиена физических упражнений. Вес тела. Весовые категории.

Тема 6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой (2 часа).

Теория (1 час).

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

Практика (1 час).

Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Оказание первой помощи при обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавших.

Тема 7. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (2 часа).

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.

Практика (1 час).

Самомассаж. Основные приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминка).

Тема 8. Основы техники и тактики борьбы (2 часа).

Теория (2 часа).

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 9. Основы методики обучения и тренировки борца (1 час).

Теория (1 час).

Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение) и условия их применения.

Тема 10. Планирование и контроль тренировки борца (1 час).

Теория (1 час).

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Планирование отдельного тренировочного занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных занятий. Дневник спортсмена.

Тема 11. Физическая подготовка борца (1 час).

Теория (1 час).

Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Тема 12. Моральная и специальная психическая подготовка (2 часа).

Теория (2 часа).

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

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 (32 часа).

Практика (32 часа).

- 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 (20 часов).

Практика (20 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 (100 часов)

Практика (50 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 (2 часа).

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 (4 часа).

Четвертый год обучения (возраст 16-17 лет)

Тема 1. 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 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. 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 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой (2 часа).

Теория (1 час).

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

Практика (1 час).

Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Оказание первой помощи при обмороке,

попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавших.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (2 часа).

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.

Практика (1 час).

Самомассаж. Основные приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминка).

Тема 7. Основы техники и тактики борьбы (2 часа).

Теория (2 часа).

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, скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение. Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки борца (1 час).

Теория (1 час).

Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение) и условия их применения.

Тема 9. Планирование и контроль тренировки борца (1 час).

Теория (1 час).

Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Предсоревновательный, послесоревновательный этапы. Дневник спортсмена.

Тема 10. Физическая подготовка борца (1 час).

Теория (1 час).

Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Тема 11. Моральная и специальная психическая подготовка (2 часа).

Теория (2 часа).

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 12. 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 13. 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 14. Общая физическая подготовка (32 часа).

Практика (32 часа).

- 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 15. Специальная физическая подготовка (20 часов).

Практика (20 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 16. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы (50 часов)

Практика (50 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 17. Участие в соревнованиях – в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий (2 часа).

Тема 18. Инструкторская и судейская практика (2 часа).

Практика (2 часа).

- участие в соревнованиях на уровне учреждения в качестве судей.

Тема 19. Выполнение контрольных нормативов (4 часа).

3. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Учебная деятельность

Цель **учебных занятий** сводится к усвоению нового материала. На **учебно-тренировочных 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 учебно-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.

4. Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гантели разного веса, гимнастическая стенка, медицинские весы)
- Ноутбук, мультимедийный проектор, экран, диск с презентацией 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 уроках 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	4
<i>Общая физическая подготовка</i>				
Челночный бег 10х10, сек.	27,2	26,8	26,2	25,7
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	14	15	17	19
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	50	60	70
Прыжок в длину с места, см	230	240	245	250
Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	10	11	13	14
<i>Специальная физическая подготовка</i>				
Забегания на «борцовском мосту» (5 влево и 5 вправо), сек.	19	18	17	16
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, сек.	25	23	21	20
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), сек.	21	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)			

5. Литература

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 в РФ».
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).