

Департамент образования мэрии города Новосибирска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска
«Центр дополнительного образования «Лад»

Рассмотрена на педагогическом
совете «Центра дополнительного
образования «Лад».

Протокол № 3 от «26»
02 2018 г.

Утверждаю:
Директор МБУДО «ЦДО «Лад»



Т.А. Хаценюк
2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БОРЬБА САМБО»
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ОБЪЕДИНЕНИЕ «САМБО»**

Возраст обучающихся – 8-16 лет
Срок реализации программы – 4 года,

Составитель программы:
Макогон Никита Владимирович,
педагог дополнительного образования высшей
квалификационной категории

г. Новосибирск

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Борьба самбо» объединение «Самбо»

Составитель: Макогон Никита Владимирович

педагог дополнительного образования

высшей квалификационной категории МБУ ДО «ЦДО «Лад»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба самбо» направлена на формирование основ общей физической подготовки, развитие учебно-тренировочных способностей обучающихся 8-16 лет средствами физической культуры и спорта (борьба самбо); предусматривает четырехгодичный курс обучения в условиях образовательных учреждений дополнительного образования, общеобразовательных учреждениях различных типов, реализующих программы дополнительного образования детей.

В основе структуры программы лежит принцип сквозного планирования, что обеспечивает непрерывность, преемственность физического воспитания, обучения борьбе самбо. Разноуровневый по физическим способностям состав групп предполагает реализацию принципов дифференциации, индивидуализации обучения с учетом образовательных интересов и возможностей обучающихся.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Актуальность программы.....	6
Отличительные особенности программы.....	7
Адресат программы.....	8
Особенности организации образовательного процесса.....	8
Цель и задачи программы.....	9
Учебный план.....	12
Содержание программы.....	12
Формы аттестации.....	25
Методические рекомендации.....	26
Список литературы	33
Приложения.....	35

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время, когда научно-технический прогресс все более удаляет человека от природы, делает его слабым и физически, и духовно, особую значимость приобретают систематические занятия физической культурой и спортом. Борьба самбо как вид спорта достаточно полно удовлетворяет естественные желания человека: проявить свою ловкость, смелость, смекалку. Занимаясь, дети укрепляют здоровье, развиваются физически, формируют характер, уверенность в своих силах, мужество и отвагу. Универсальность борьбы как средство физического воспитания состоит в том, что единоборство – это, прежде всего, умение мгновенно оценить ситуацию и находить правильное решение (защиту, прием или контрприем). Поэтому борец должен быть внимателен, быстр, иметь мгновенную реакцию. Ему необходимо хладнокровие, выдержка и решительность. Быстрая смена ситуаций, в которых оказывается борец в ходе поединка, предъявляют чрезвычайно высокие требования к интеллекту борца.

Борьба – это многогранная эмоциональная, естественная и в то же время доступная для многих деятельность. Дети могут заниматься борьбой самбо с пятилетнего возраста. Занятия включают освоение борьбы в виде игровых заданий, направленных на общее физическое развитие: повышение функциональных возможностей организма, подготовку к специфической деятельности, воспитание волевых качеств и навыков. Сохраняя обучающую и тренировочную сущность, игры вместе с тем меняют свою роль в процессе тренировочных занятий в течение года и в течение ряда лет.

Спортивная тренировка борца–самбиста более старшего возраста включает: физическую подготовку (развитие у борца физических качеств), техническую и тактическую подготовку (овладение техническими навыками, необходимыми в борьбе, умением правильно поставить схватку с различными противниками), психологическую подготовку (воспитание волевых качеств, необходимых для достижения победы).

В педагогическом процессе все эти задачи решаются во взаимной связи и обусловленности. Однако в зависимости от подготовленности борца и периода

подготовки каждой из этих задач внимание уделяется в большей или меньшей степени. На различных ступенях спортивного мастерства изменяются объем и интенсивность учебно-тренировочных занятий, совершенствуется техника борьбы и тактическое мастерство спортсмена, ставятся более сложные задачи и изменяются средства, применяемые в тренировке. В этом отношении организацию работы физкультурно-спортивной направленности обеспечивает программа дополнительного образования, содействуя успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Борьба самбо» (далее Программа) служит основным документом для эффективного построения дополнительного образования по общей физической подготовке обучающихся школьного возраста.

Программа разработана

на основе:

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (утв. на заседании научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобрнауки России 18.06.2003 [Письмо №28-02-484/16; приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования науки России от 11.12.2006г.]);
- Требований Министерства образования Новосибирской области (приказ № 3260 от 24 декабря 2019 года «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ (общественной экспертизы);

в соответствии с:

- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», направленным письмом Министерства образования науки Российской Федерации от 18.11.2015г.;

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);

с учётом:

- приоритетных направлений НОИ «Наша новая школа»;
- основных положений Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС) (утв. приказом №393 Минобрнауки от 06.10.2009 г.);
- Концепции художественного образования в Российской Федерации (утв. 26.11.2001г. Министром культуры РФ М.Е. Швыдким и Министром образования РФ В.М. Филипповым. Приказ от 28.12.2001 №1403); - *есть предметная концепция по физическому воспитанию, найдите её и вставьте вместо этой*
- требований Федерального государственного образовательного стандарта общего образования к результатам освоения основной образовательной программы (утв. Министерство образования и науки РФ);

а так же с учетом опыта педагогов дополнительного образования МБУДО ЦВР «Галактика» Вилкова В.И., Юрловой Е.А.

Направленность (профиль) программы - физкультурно-спортивная

Программа направлена на формирование основ общей физической подготовки, развитие учебно-тренировочных способностей обучающихся средствами физической культуры и спорта (борьба самбо), приобщение их к здоровому образу жизни; призвана обеспечить воспитание спортивного резерва нации.

Актуальность программы обусловлена, прежде всего, её востребованностью в оздоровлении и физическом совершенствовании обучающихся в «век гиподинамии» и, в этой связи с необходимостью формирования навыков здорового образа жизни, а также морально-нравственных, духовных, патриотических качеств средствами активного включения детей и подростков в процесс освоения борьбы самбо.

Обоснование актуальности Программы

1. Реализация социального заказа на образовательные услуги, предоставляемые для всех без исключения категорий обучающихся, направлена на обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся; воспитание волевых, морально стойких граждан страны.
2. Занятия спортом (борьбой самбо) способствуют развитию таких качеств личности, как работоспособность, целеустремленность, ответственность, настойчивость, исполнительность, дисциплинированность, стрессоустойчивость. В процессе обучения, повышается самооценка, формируется активная жизненная позиция, навыки здорового образа жизни, что в конечном итоге способствует успешной социализации обучающихся. Универсальные учебные действия, сформированные в ходе освоения Программы, помогают в дальнейшем личностном, творческом и профессиональном самоопределении.
3. Программа предполагает возможность подготовки обучающихся высокой квалификации – резерва сборной команды России.

Новизна Программы представлена в трех аспектах: модернизацией содержания обучения, модификацией структуры его построения, усовершенствованием методики обучения искусству самообороны.

Обоснование новизны программы:

1. Содержание программы способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования физической культуры и спорта, совершенствованию эффективной реализации воспитательного компонента учреждения; сохранению физического, психического здоровья обучающегося, формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям спортом. Сквозной линией в содержании Программы включены вопросы нравственного воспитания, направленные на формирование понятий и навыков здорового образа жизни, уважения к себе и к другому человеку; сплочение коллектива, развитие успешности, способности к адаптации в социуме.
2. Структура Программы представляет собой целостный курс обучения борьбе самбо в условиях учреждения дополнительного образования - от формирования элементарных навыков физкультурно-спортивной деятельности до овладения основными приемами современной техники, тактики борьбы самбо, который

позволяет выявить перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных учреждениях.

3. Усовершенствование методики обучения искусству самообороны происходит за счет расширения форм включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность, что в совокупности способствует организации содержательного досуга, удовлетворению потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительные особенности программы

Программа дает возможность приобщить к занятиям физической культурой обучающихся с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни, а также с отсутствием опыта в спортивных единоборствах. Осваивая искусство самообороны, обучающиеся воспитывают в себе такие качества, как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, укрепляют свое здоровье. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения обучающегося, его увлеченности. Включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла. Включение в вводную часть общеразвивающих, специальных подготовительных упражнений с элементами подвижных игр, повышает интенсивность и динамику тренировочного процесса.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся младшего, среднего и старшего школьного возраста (8-18 лет), имеющим медицинское заключение о состоянии здоровья, допуск врача к занятиям данным видом спорта.

Объем, срок и уровни освоения программы

Срок реализации Программы 4 года. Общее количество учебных часов – 828 ч.

Разработка Программы с учётом индивидуальных особенностей обучающихся обусловила её ранжирование на уровни (ступени) освоения (обучения):

- подготовительная ступень 8-10 лет (1 год обучения);

- начальная ступень 10-12 лет (2 год обучения);
- основная ступень 12-14 лет (3 год обучения);
- заключительная ступень 14-18 лет (4 год обучения).

Формы организации образовательного процесса

Занятия проводятся с соблюдением правил поведения, техники безопасности в форме групповых занятий и занятий в подгруппах с учетом возрастных, индивидуальных особенностей - на этапе разучивания и совершенствования технических приемов.

Формы организации образовательного процесса:

- тренировочные занятия;
- самостоятельные занятия физической культурой и спортом;
- выезды в спортивные лагеря, походы;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- спортивные вечера, праздники.

Виды занятий:

- учебные тренировочные занятия в борцовском зале;
- комплексные, специализированные занятия на спортивной площадке (футбольное, волейбольное и баскетбольное поля);
- легкоатлетические кроссы;
- соревнования разного уровня.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется на базе МБУ ДО «ЦДО «Лад» Первомайского района. Набор в группы проходит в начале учебного года. Группы сборные, в рамках одной возрастной группы: 8-13 лет и 14-18 лет. Обучающиеся могут быть зачислены в состав объединения в процессе обучения после сдачи контрольных нормативов, тестов, зачётов, соответствующих требованиям программы.

В процессе учебных тренировочных занятий решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Реализация задач достигается особым содержанием, организацией, методикой проведения занятий, соревнований.

Подготовка к участию в соревнованиях осуществляется в рамках организационного учебно-тренировочного процесса. Умения и навыки, получаемые

обучающимися во время учебно-тренировочного процесса, позволяют успешно выступать в различных соревнованиях по борьбе самбо.

Учёт возрастных особенностей

У детей 8-10 лет точность движений развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50 %. Систематические занятия физическими упражнениями с применением методов, облегчающих воспроизведение пространственно-временных параметров движения (текущая информация, коррекция, комментирование), приводят к улучшению точности воспроизведения пространственных характеристик.

Развитие пространственной ориентировки связано в первую очередь с повышением проприоцептивной чувствительности. Она достигает в 10-12-летнем возрасте такого уровня развития, при котором можно разучивать технически сложные движения. Дети хорошо дифференцируют мышечные ощущения, а отдельные сложные по технике упражнения являются для них более доступными, чем для подростков 12-14 лет.

В возрасте с 12-14 лет на фоне общего созревания организма интенсивно развивается двигательная сфера детей. Этот период весьма благоприятен для занятий физической культурой и спортом. Интенсивность физического развития (быстрый рост скелета, формирование изгибов позвоночника, особенности развития сердечнососудистой системы и др.) требует постоянного врачебного контроля и разумно организованного двигательного всего жизненного режима детей.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста в длину, увеличение массы тела, показателей развития мышечной системы. В 12 - 14 лет длина тела увеличивается на 9-10 см, а в 14 -18 лет на 7-8 см. При этом рациональная физическая нагрузка не оказывает существенного влияния на рост тела.

В этом возрасте наблюдаются высокие темпы прироста мышечной массы. Отношение массы мышц к массе тела в 12 лет составляет около 30%. В связи с увеличением мышечной массы растёт и мышечная сила. Максимальный прирост силы на 1 кг массы у подростков наблюдается до 14 лет. После этого темпы прироста относительной мышечной силы снижаются. С особой осторожностью нужно использовать упражнения с отягощениями, выполняемые в положении стоя. Следует

учитывать, начиная с 14-18-летнего возраста, что выполнение таких упражнений может привести к изменениям в позвоночнике, к изменению самого типа позвонков, утолщению покровных пластинок. Рекомендуется выполнять упражнения в положении лежа.

Режим работы соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4. 1251-03, от 04.07.2014г. №41.

Занятия проводятся в борцовском зале. Форма одежды спортивная. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование обучающихся для контроля и оценки их функционального состояния.

Наполняемость группы – 15 человек.

Занятия проводятся 2 - 4 раза в неделю и состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

Группа 1 года обучения из расчёта 4 часа в неделю (144 часов в год)

Группа 2 года обучения из расчёта 5 часов в неделю (180 часов в год)

Группа 3 года обучения из расчёта 6 часов в неделю (216 часа в год)

Группа 4 года обучения из расчёта 8 часов в неделю (288 часа в год)

Цель и задачи программы

Цель программы: физическое развитие, сохранение, укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта (борьба самбо).

Задачи программы:

Предметные (образовательные):

- формирование универсальных учебных действий по предмету (умение обдумывать и планировать свои действия, осуществлять решение в соответствии с заданными правилами, проверять результат своих действий, т.е. «умение учиться»);
- приобретение необходимых теоретических, методических знаний в области борьбы самбо, гигиены, самоконтроля;
- овладение основными приемами современной техникой, тактикой борьбы самбо.

Личностные (воспитательные):

- формирование мотивации к занятиям борьбы самбо;
- формирование умения применять приобретенные навыки в повседневной жизни;

- формирование навыков здорового образа жизни;
- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.

Метапредметные (развивающие):

Познавательные

- формирование навыка учебной, познавательной деятельности;
- развитие способности поиска учебной информации, ее систематизации, использования в практической деятельности.

Коммуникативные

- развитие навыка общения в коллективе;
- формирование умения воспринимать себя как часть коллектива.

Регулятивные

- формирование умения планировать и анализировать свою деятельность, оценивать свои возможности;
- формирование навыков решения нестандартных задач.

Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование базовых тем</i>	<i>Год обучения</i>			
		<i>1 год обучения</i>	<i>2 год обучения</i>	<i>3 год обучения</i>	<i>4 год обучения</i>
1	Теоретические сведения	10	10	13	10
2	Общая физическая подготовка	70	80	74	90
3	Специальная физическая подготовка	29	50	54	80
4	Изучение и совершенствование техники и тактики приемов борьбы в стойке и партере	25	30	59	98
5	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана соревнований			
6	Контрольное тестирование	10	10	16	10
	ИТОГО:	34/110	50/130	50/166	34/254

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

(подготовительная ступень)

Наименование базовых тем	Общее количество часов		Форма аттестации/контроля
	Теория	Практика	
Теоретические сведения (10 часов)	10		беседа
Общая физическая подготовка (70 часов)	10	60	наблюдение
Специальная физическая подготовка (29 часов)	9	20	наблюдение
Изучение техники приемов борьбы (25 часов)	5	20	соревнование
Контрольное тестирование (10 часов)		10	сдача контрольных нормативов
Итого:	34	110	144 часа

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Теоретические сведения. Беседы, семинары, изучение базовых тем – *это формы проведения занятий, а что изучается на занятиях, какие сведения узнают ученики?* Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к обучающимся.

Общая физическая подготовка. Спортивные игры (футбол, регби, баскетбол, гандбол, волейбол); легкая атлетика (бег, прыжки, метания); тяжелая атлетика (рывок, толчок, жим, упражнения с отягощением); гимнастика (акробатические упражнения, упражнения в поднимании и переносе грузов, в пере ползании).

Специальная физическая подготовка. Учебные задания (тренировка захватов, подготовок к броскам, ответных приемов, игры в дебюты, теснения, касания); учебно-тренировочные схватки по заданию; вольные схватки (правила борьбы).

Изучение техники приемов борьбы:

Техника самостраховки. Сед в группировке, перекал назад. Полуприсед, перекал назад со страховочным ударом по коврику. Полуприсед, перекал с разворотом на бок со страховочным ударом по коврику. Падение вперед на кисти рук. Падение вперед перекалом с коленей и перекалом с груди из стойки прыжком вперед («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях. Перекал через плечи.

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

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

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

Контрольное тестирование. Легкая атлетика, с утяжелителем с резиновым жгутом; тяжелая атлетика, набрасывание.

1 год обучения

	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	8-12 лет					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м. (сек)	10.0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2	Бег 200 м. (сек)	36.0	39,0	45,0	37,0	40,0	47,0
3	Бег 300 м. (мин.сек.)	58.0	1,05	1,15	1,00	1,10	1,2
4	Бег 3x10 м. (мин.сек.)	8.5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
5	Бег 1500 м. (мин.сек.)						
6	Бег 2000м. (мин.сек.)	без учета времени					
7	Прыжок в длину с места (см.)	157	134	120	150	127	114
8	Прыжок в длину с разбега (см.)	340	300	260	300	260	220
9	Прыжок в высоту с разбега (см.)	110	100	85	105	95	80
10	Метание мяча (м.)	34	27	20	21	17	14
11	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	14	8	19	14	4
12	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	4	3			
13	Поднимание туловища лежа на спине (кол-во раз)	38	32	26	28	24	18
14	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа Д-от скам. (кол-во раз)	22	15	10	15	8	5
15	Наклон вперед из пол. сидя (+см.)	11	8	5	15	11	7

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

(начальная ступень)

Наименование базовых тем	Общее количество часов		Форма аттестации/контроля
	Теория	Практика	
Теоретические сведения (10 часов)	10		беседа
Общая физическая подготовка (80 часов)	15	65	наблюдение
Специальная физическая подготовка (50 часов)	15	35	наблюдение
Изучение техники приемов борьбы (30 часов)	10	20	соревнование
Контрольное тестирование (10 часов)		10	сдача контрольных нормативов
Итого	50	130	180 часов

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Теоретические сведения. Беседы, семинары, изучение базовых тем. Профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к обучающимся, показательное выступление спортсменов старших групп.

Общая физическая подготовка. Спортивные игры (футбол, регби, баскетбол, гандбол, волейбол); легкая атлетика (бег, прыжки, метания); тяжелая атлетика (рывок, толчок, жим, упражнения с отягощением); гимнастика (акробатические упражнения, упражнения в поднимании и переносе грузов, в пере ползании).

Специальная физическая подготовка. Тактика захватов и передвижений; учебно-тренировочные схватки по заданию; вольные схватки (изучение правил борьбы).

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

Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов. Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории.

Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

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

Контрольное тестирование. Легкая атлетика, с утяжелителем с резиновым жгутом; тяжелая атлетика, набрасывание; круговая тренировка.

2 год обучения

	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	8-12 лет					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м. (сек)	10.0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2	Бег 200 м. (сек)	36.0	39,0	45,0	37,0	40,0	47,0
3	Бег 300 м. (мин.сек.)	58.0	1,05	1,15	1,00	1,10	1,2
4	Бег 3x10 м. (мин.сек.)	8.5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
5	Бег 1500 м. (мин.сек.)						
6	Бег 2000м. (мин.сек.)	без учета времени					
7	Прыжок в длину с места (см.)	157	134	120	150	127	114
8	Прыжок в длину с разбега (см.)	340	300	260	300	260	220
9	Прыжок в высоту с разбега (см.)	110	100	85	105	95	80
10	Метание мяча (м.)	34	27	20	21	17	14
11	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	14	8	19	14	4
12	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	6	4	3			
13	Поднимание туловища лежа на спине (кол-во раз)	38	32	26	28	24	18
14	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа Д-от скам. (кол-во раз)	22	15	10	15	8	5
15	Наклон вперед из пол. сидя (+см.)	11	8	5	15	11	7

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 ГОД ОБУЧЕНИЯ
(основная ступень)

Наименование базовых тем	Общее количество часов		Форма аттестации/контроля
	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
Теоретические сведения (10 часов)	10		беседа
Общая физическая подготовка (50 часов)	10	40	наблюдение
Специальная физическая подготовка (54 часа)	4	50	наблюдение
Изучение техники приемов борьбы (90 часов)	10	80	соревнование
Контрольное тестирование (12 часов)		12	сдача контрольных нормативов
Итого:	34	182	216 часов

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Теоретические сведения. Гигиена, режим, питание, закаливание; терминология борцовских приемов; оборудование и инвентарь для занятий. Меры безопасности при проведении тренировок. Причины травм. Профилактика травматизма. Гигиенические требования. План работы на год. Календарный план проведения соревнований.

Общая физическая подготовка. Спортивные игры (футбол, регби, баскетбол, гандбол, волейбол); легкая атлетика (бег, прыжки, метания); тяжелая атлетика (рывок, толчок, жим, упражнения с отягощением); гимнастика (акробатические упражнения, упражнения в поднимании и переносе грузов, в пере ползании).

Специальная физическая подготовка. Тактика захватов и передвижений; учебно-тренировочные схватки; тренировочные схватки.

Изучение техники приемов борьбы:

Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Защита от переворачиваний и удержаний. Благоприятные моменты для проведения удержаний и болевых приёмов. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски

руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног (основной вариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Основы тактики спортивного самбо. Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Оценка технических действий.

Приёмы самообороны от различных видов нападений. Блоки и захваты. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.

Контрольное тестирование. Легкая атлетика, с утяжелителем с резиновым жгутом; тяжелая атлетика, набрасывание; круговая тренировка.

3 год обучения

	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	12-14 лет					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м. (сек)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2	Бег 200 м. (сек)	35,0	38,0	44,0	36,0	40,0	46,0
3	Бег 300 м. (мин.сек.)	57,0	1,03	1,12	58,0	1,08	1,18
4	Бег 500 м. (мин.сек.)	1,55	2,05	2,15	2,00	2,10	2,20
5	Бег 3x10 м. (мин.сек.)	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
6	Бег 1500 м. (мин.сек.)		7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
7	Бег 2000м. (мин.сек.)	без учета времени					
8	Прыжок в длину с места (см.)	180	140	125	175	135	120
9	Прыжок в длину с разбега (см.)	360	330	270	330	280	230
10	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	90	110	100	85
11	Метание мяча (м.)	36	29	21	23	18	15
12	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	22	14	8	20	15	5
13	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	7	5	4			
14	Поднимание туловища лежа на спине (кол-во раз)	40	36	30	30	28	20
15	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа Д-от скам. (кол-во раз)	24	17	12	16	10	5
16	Наклон вперед из пол. сидя (+см.)	12	9	5	16	11	8

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

(заключительная ступень)

Наименование базовых тем	Общее количество часов		Форма аттестации/контроля
	Теория	Практика	
Теоретические сведения (10 часов)	10		беседа
Общая физическая подготовка (90 часов)	6	84	наблюдение
Специальная физическая подготовка (80 часов)	8	72	наблюдение
Изучение и совершенствование техники и тактики приемов борьбы (98 часов)	10	88	соревнование
Контрольное тестирование (10 часов)		10	сдача контрольных нормативов
Итого:	34	254	288 часов

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Теоретические сведения. Краткий обзор развития борьбы самбо в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим, питание. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи. Основные критерии подготовки борца. Правила соревнований. Место занятий, оборудование, инвентарь.

Общая физическая подготовка. Спортивные игры (футбол, регби, баскетбол, гандбол, волейбол); легкая атлетика (бег, прыжки, метания); тяжелая атлетика (рывок, толчок, жим, упражнения с отягощением); гимнастика (акробатические упражнения, упражнения в поднимании и переносе грузов, в переползании).

Специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочные схватки; Тренировочные схватки.

Изучение и совершенствование техники и тактики приемов борьбы в стойке и партере. Тактика борьбы, захватов и передвижений – тактика проведения приемов на противниках разного роста, массы, находящихся в разных стойках, разного уровня физической и технической подготовленности. Борьба в партере. Удержания: сбоку захватом руки и головы, поперек с захватом бедра, верхом захватом рук, со стороны головы с захватом пояса. Болевые приемы: рычаг локтя внутрь, перегибание локтя при

захвате руки ногами, перегибание локтя при захвате руки ногами при помощи ноги сверху. Удушающие приемы: предплечьем сзади; плечом и предплечьем сзади, петле и сзади; предплечьем спереди; предплечьем сверху, отворотом сзади; приподнимая руку; отворотом спереди. Перевороты из борьбы классической, вольной и самбо. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. Бросок через бедро с захватом руки и одноименного отворота. Боковая подсечка под обе ноги с захватом руки и разноименного отворота. Передняя подножка с захватом руки двумя руками (правой изнутри за плечо, левой снаружи за предплечье). Подхват с захватом руки и разноименного отворота. Бросок захватом ноги подколенной сгиб и пояса сзади. Бросок захватом ноги и туловища. Зацеп изнутри под одноименную ногу с захватом руки, пояса сзади. Зацеп с наружи под разноименную ногу с захватом руки, разноименного отворота. Бросок через спину с захватом руки разноименного отворота. Передняя подножка с захватом одноименных отворотов.

Контрольное тестирование. Легкая атлетика; с/у с резиновым жгутом; тяжелая атлетика; набрасывание; круговая тренировка.

4 год обучения

	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	14-16 лет					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м. (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
2	Бег 200 м. (сек)	34,0	37,0	43,0	36,0	40,0	45,0
3	Бег 300 м. (мин.сек.)	55,0	1,05	1,12	57,0	1,05	1,12
4	Бег 500 м. (мин.сек.)	1,47	2,00	2,10	1,55	2,05	2,20
5	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	8,	9,0	9,3	8,7	9,5	10,0
6	Бег 1500 м. (мин.сек.)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
7	Бег 2000м. (мин.сек.)	без учета времени					
8	Прыжок в длину с места (см.)	190	150	130	180	145	130
9	Прыжок в длину с разбега (см.)	380	350	290	350	300	240
10	Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	115	100	110	100	90
11	Метание мяча (м.)	39	31	23	26	19	16
12	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	15	11	7	19	15	11
13	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	8	5	4			
14	Поднимание туловища лежа на спине (кол-во раз)	45	40	35	35	3	25
15	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа Д-от скам. (кол-во раз)	26	18	12	18,00	12,00	7,00
16	Наклон вперед из пол сидя (+см.)	13	10	6	17	12	8

Планируемые результаты программы включают интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения программы дополнительного образования по самбо.

Предметные результаты

Программные требования к знаниям:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- гигиенические требования к занимающимся, личная гигиена, гигиена мест занятий;
- гигиена одежды, обуви, общий режим дня;
- приобретут знания борьбы как о самобытном виде физических упражнений, виды, характер самобытной борьбы у различных народов России;
- основные понятия о приёмах, защитах, комбинация, контрприёмах, терминологию Самбо;
- определение терминов, понятие о всесторонне-гармоничном развитии борца;
- общую характеристику основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость);
- правила поведения в спортивном зале, технику безопасности на занятиях Самбо, технику безопасности при падении;
- технику безопасности при взаимодействии с партнёром.

Программные требования к умениям и навыкам:

- удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо;
- уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой, махом ногой (зацеп за свою руку);
- удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки, шеи;
- уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову, перекатом в сторону;
- удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги, уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног;

- удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками;
- переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках, коленях захватом рук сбоку;
- активные и пассивные защиты от переворачивания, комбинирование переворачивания с удержанием сбоку, переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках, коленях рычагом;
- комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы;
- переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках, коленях скручиванием захватом руки, ноги (снаружи, изнутри), комбинирование переворачивания с удержанием поперёк;
- переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках, коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот, комбинирование переворачивания с удержанием верхом;
- удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук;
- уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой, перетаскивая атакующего через себя, сбивая вперед мостом и перетаскивая, удержание со стороны головы: на коленях, обратным захватом рук, обратное;
- уходы от удержания со стороны головы: перекатом в сторону с захватом руки, отжимая атакующего руками, кувырком назад с зацепом ногами туловища атакующего, подтягивая к ногам и сбрасывая между ног;
- выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком, выведение из равновесия партнера стоящего на коленях скручиванием, выведение из равновесия партнера в приседе толчком, выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене рывком;
- выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене скручиванием, выведение из равновесия партнера стоящего на одном колене толчком.

Личностные результаты

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сформированности патриотического сознания, гражданской позиции личности, чувство ответственности, долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны, результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах, сообществах;
- развитость эстетического сознания через освоение культуры движения, культуры тела;
- сформированности ценности здорового, безопасного образа жизни; духовно-нравственной культуры, чувства толерантности, ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты

Данная программа способствует формированию ключевых компетенций, обучающихся в различных сферах деятельности:

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены, соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо, физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;

- готовность и способность к взаимодействию, к межличностному общению, к вербальному и невербальному (жесты, движения);
- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
- готовность к самоанализу действий, проецированию результативности;
- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма, безопасного поведения;
- идентификация себя как гражданина собственной страны – России;
- готовность представлять страну (малую родину) на спортивной арене
- готовность к службе в Вооруженных силах РФ.

Календарный учебный график

Календарный учебный график как составная часть образовательной программы содержит комплекс основных характеристик образования определяющие:

- даты начала и окончания учебных периодов/этапов;
- количество учебных недель или дней;
- сроки контрольных процедур, организованных выездов, соревнований и т.п.

Календарный учебный график является обязательным приложением к образовательной программе по борьбе самбо, входит в структуру программы, составляется ежегодно для каждой учебной группы. (приложение 5).

Условия реализации программы

Программа рассчитана на 4 года обучения, ориентирована на детей 8-18 лет без специальной подготовки, обучающиеся должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном объединении. Набор детей производится в сентябре без специального отбора по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции ребенка на основании письменного заявления родителей, регистрации в Навигаторе дополнительного образования, медицинского заключения о состоянии здоровья обучающихся. Перевод на последующий год обучения производится при условии выполнения обучающимися образовательной программы. Зачисление вновь прибывших обучающихся на 2 год обучения производится по уровню двигательной подготовки, типу физической конституции ребенка на основании письменного

заявления родителей, регистрации в Навигаторе дополнительного образования и медицинском заключении о состоянии здоровья обучающихся.

Материально-техническое обеспечение программы:

- Ковер борцовский
- Мат гимнастический
- Шведская стенка
- Скамья д/пресса
- Гриф д/штанги
- Скамья для жима лежа
- Блины для грифа различных номиналов
- Гири (16, 24, 32 кг.)
- Брусья для отжиманий
- Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
- Гимнастические палки
- Набивные мячи
- Скакалки
- Канат
- Гантели
- Утяжелители
- Тренажеры
- Форма для самбо

Необходимое **кадровое и информационное обеспечение** программы: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Формы аттестации

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов, необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации. Проверка полученных знаний и умений проходит в форме соревнований, контрольного тестирования, основного, промежуточного оценивания. Основной формой подведения итогов реализации программы является участие в показательных выступлениях; в разных

уровнях соревнованиях; выполнение контрольных нормативов, соответствующих возрасту и подготовленности детей данного года обучения; контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе занятия применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований, требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия, объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля: - начальная диагностика (сентябрь) – в форме педагогического тестирования; - промежуточная аттестация (декабрь) – в форме зачетного занятия; - итоговая аттестация (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, соревнования.

Оценочные материалы

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Начало года				Конец года			
		Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень	Минимальный уровень	Базовый уровень	Повышенный уровень	Творческий уровень
	Количество детей на каждом уровне развития								

Методические материалы

Реализация содержания Программы осуществляется на основе принципов спортивной подготовки с помощью применения различных методов обучения.

Принципы спортивной подготовки включают:

– Принцип индивидуального, максимального достижения – характеризуется тем, что главным в спорте является стремление спортсмена к наиболее полному проявлению сил и способности в форме конкретного результата и обеспечение условий для их максимального развития (подбор средств, методов).

– Принцип углубленной спортивной специализации. Этот принцип указывает, что необходимым условием для достижения результата является сосредоточение времени и сил на каком-либо избранном предмете состязания.

– Принцип углубленной индивидуализации – спортивная специализация, проводимая с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, позволяет наиболее полно проявить его способности в спорте и удовлетворить спортивный интерес. Принцип индивидуализации требует, чтобы спортивные тренировки тщательно обеспечивались соответствием роста нагрузок – функциональным и адаптационным возможностям организма с учетом индивидуальных особенностей.

– Принцип единства общей и специальной подготовки – этот принцип исходит из понимания взаимосвязи между спортивной специализацией и общим разносторонним развитием.

– Принцип непрерывности. Непрерывность тренировочного процесса характеризуется тремя основными положениями:

1. Спортивная тренировка строится в порядке круглогодичных и многолетних занятий, чтобы в общем режиме жизни спортсмена постоянно присутствовали факторы, вызывающие приобретение, сохранение и дальнейшее развитие тренированности.

2. Связь между звеньями этого процесса обеспечивается на основе непрерывной преемственности ближайших следовых эффектов тренировки.

3. Интервал между тренировочными занятиями выдерживается в пределах, гарантирующих восстановление и повышение работоспособности обучающегося.

– Принцип постепенности и максимального увеличения нагрузки. Для динамики нагрузок в процессе тренировки характерно, что они возрастают постепенно и, в то же время, скоро образно. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок позволяет усилить тренировочный процесс для выполнения определенной учебно-тренировочной работы.

– Принцип волнообразности нагрузок. В спорте, как и в процессе физического воспитания возможны различные формы нагрузок: плавно восходящая, ступенчатая и волнообразная. Для процесса спортивной тренировки в наибольшей степени характерна волнообразная форма. В ней естественнее всего сосчитаются постепенное

и достаточное нарастание нагрузок с периодическим уменьшением их. Результат - обеспечение высоких темпов развития тренированности без явлений перетренировки.

– Принцип цикличности характеризует четко завершенную, повторяющуюся последовательность звеньев и стадий тренировочного процесса, чередующихся как бы в порядке кругооборота.

<i>Возраст</i>	<i>Основные задачи тренировки</i>	<i>Основные средства и методы тренировки</i>	<i>Допустимые нагрузки</i>	<i>Требования к спортивной подготовке</i>
10-11 лет	<p>1. Освоить необходимый объем основных действий в стойке и портере.</p> <p>2. Разносторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья, закаливание.</p> <p>3. Подготовка к сдаче нормативных требований по ОФП.</p> <p>4. Проведение внутришкольных соревнований по правилам борьбы самбо, национальных видов единоборств.</p>	<p>1. Широкий круг упражнений на развитие физических качеств (быстроты, гибкости и ловкости).</p> <p>2. Страховка и само страховка.</p> <p>3. Основные элементы техники борьбы.</p> <p>4. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>5. Плавание.</p> <p>6. Гимнастика</p> <p>Методы: игровой, круговой, повторный, соревновательный</p>	<p>Общий годовой объем тренировочной нагрузки 144 часа</p> <p>Соотношение ОФП и СФП - 20% к 80%</p>	<p>Сдача нормативных требований по технике (на оценку)</p>
12-13 лет	<p>1. Изучение более сложных по координации технических действий.</p> <p>2. Совершенствование ранее изученной техники борьбы стоя и лежа.</p> <p>3. Повышение уровня общей и специальной физической подготовки.</p> <p>4. Повышение функциональных возможностей организма борца.</p> <p>5. Преобретение соревновательного опыта в областных и междугородних турнирах.</p>	<p>1. Специальные подготовительные упражнения, упражнения с резиновыми жгутами.</p> <p>2. Спортивные игры.</p> <p>3. Упражнения на развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.</p> <p>4. Акробатика.</p> <p>5. Упрощения направленные на укрепление мышц и связок, повышение силы.</p> <p>Методы: игровой, круговой, повторный, соревновательный.</p>	<p>Общий, годовой объем тренировочной нагрузки - 216-400</p> <p>Соотношение ОФП и СФП - 60% к 40%</p>	<p>Сдача нормативных требований по технике (на оценку)</p> <p>Выполнения норматива 2-3 спортивного разряда</p>

14-15 лет	1. Воспитание способностей переносить большие тренировочные нагрузки. 2. Достижение высокого уровня специальной и функциональной подготовленности. 3. Совершенствование ТТП. 4. Достижение психологической устойчивости в соревнованиях. 5. Участие в соревнованиях высокого ранга.	1. Специальные упражнения для коронного броска. 2. Специальные упражнения с корригирующей нагрузкой. 3. Средства, обеспечивающие реализацию двигательного потенциала в спортивный результат. Методы: круговой, повторный, соревновательный, переменный, интервальный	Общий годовой объем тренировочной нагрузки - 324 Соотношение ОФП и СФП - 40% к 60%	Выполнения норматива 1 спортивного разряда, КМС
-----------	---	---	---	---

Методика физического воспитания - это правила обучения, которых придерживается педагог и требует их исполнения от обучающихся.

В организации учебно-спортивной деятельности обучающихся используются специфические и неспецифические методы обучения (рисунок 1). Усилить эффективность применяемых методов позволяют методические приемы как процесс взаимодействия педагога и обучающегося с целью решения задач.

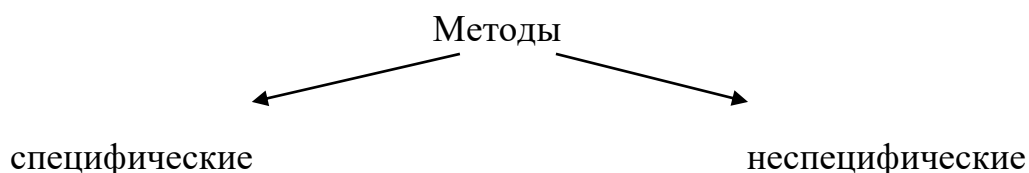


Рисунок 1 - Методы физического воспитания, используемые для реализации программы

Специфические методы - метод частичной регламентации, к ним относятся игровой и соревновательный.

Игровой метод применяется в виде подвижных игр. Подвижные игры развивают двигательные качества: координацию, скоростные качества. Игра повышает эмоциональный уровень на занятиях. В игре дети проявляют свои личностные качества: активность, находчивость. Сложность в применении игрового метода состоит в том, что трудно определить физическую нагрузку во время игры, делать замечания, исправлять ошибки.

Соревновательный метод обладает многими признаками, характерными для соревнования, используется при любой форме организации занятий. Признаки соревновательного метода - проявление физических и психических сил в борьбе за высокие спортивные достижения. Этот метод наиболее эффективен при совершении действия и требует достаточно высокого уровня развития физических качеств.

Методы строгой регламентации:

- метод обучения движениям (разучивание упражнений в целом; разучивание упражнений по частям);
- метод развития физических качеств;
- метод строгой регламентации упражнений при комплексном содержании занятий применяется для обучения простых движений и тех, которые нельзя разделить на части (быстро выявляется монотонность и ошибки). Варианты целостного метода (имитация; выполнение упражнений в облегченных условиях; выполнение упражнений в усложненных условиях).

Для изучения сложных движений используются: подводящие упражнения; изучение техники в сложных фазах; последовательность изучения фаз в дальнейшем соединении.

К методу развития физических качеств относят те методы, которые строго регламентируют нагрузку по общему развитию и интенсивности. Применяется в основном для развития силовых, скоростных способностей и выносливости.

1. Стандартно-непрерывный метод применяется для развития выносливости (длительная интенсивность, средняя, интервалов отдыха нет), кроссовый бег.

2. Переменно-непрерывный метод: объем работы большой, интенсивность изменяется от средней до максимальной. Интервалов отдыха нет. Применяется для развития: выносливости, скорости, скоростно-силовой (игра скоростей).

3. Повторный метод: объем нагрузки небольшой; до начала снижения скорости интенсивность высокая, равномерная, интервалы отдыха до субъективного восстановления (до 120 ударов в минуту), направлен на развитие скоростных и силовых способностей, применяется на отрезках (200 м) с высокой скоростью.

4. Интервальный метод: объем нагрузки средний, интенсивность в пределах от 60% до 90%, количество повторений и ускорений среднее. Интервалы отдыха

активные (бег трусцой) и короткие (до полного восстановления). Интенсивность может увеличиваться и уменьшаться, т.е. чем короче отрезок, тем больше интенсивность. Развитие скоростно-силовых способностей.

5. Повторно-переменный метод: заключается в повторении отрезков, пробегаемых с разной скоростью (100 м. быстро, 100 м. медленно). Развитие скоростных способностей.

6. Комбинированный метод – метод строго регламентированных упражнений в разнообразных сочетаниях. Основная его форма – круговая тренировка (выполнение упражнений по станциям).

Неспецифические методы делятся на методы:

1. Словесного воздействия (метод рассказа, описания, объяснения, где слово используется как средство передачи знаний).

2. Наглядного воздействия (метод команды, распоряжения, приказа, воздействие словом в целях управления деятельностью занимающегося).

3. Оценки (разбора, замечания, словесной оценки, где слово используется, как средство анализа, оценки деятельности занимающихся).

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

На протяжении многолетней спортивной подготовки педагог формирует у обучающихся чувство патриотизма, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость) и эстетическими чувствами (чувство прекрасного), а также аккуратность и трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- творческий конкурс «С днём рождения, самбо!»;
- соревнования по ОФП (1 год обучения);
- соревнования – ленточка (1 год обучения);
- «Весёлые старты» мама, папа и я вместе спортивная семья;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся формируется понятие об общечеловеческих ценностях, при этом серьезное внимание следует обратить на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для успешных выступлений в борьбе необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности; эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах подготовки борцов решаются различные задачи психологической подготовки. На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у обучающихся устойчивого интереса к занятиям самбо, воспитание

чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Дополните более свежими источниками

Для педагога:

1. Гулевич Д.И., Звягинцев Г.Н. Борьба самбо. М., 1976 г.
2. Грузных Г.М. Классическая борьба: формирование основ ведения единоборства. Омск: ОГИФК.
3. Коблев Я.К., Чермит К.Д., Рубинов М.Н. Подвижные игры как средство подготовки юных борцов // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1985 г.
4. Рудман Д.Л. Самбо. М., ФиС, 1979 г.
5. Рудман Д.Л. Самбо - второе издание, перераб. М., ФиС, 1985 г.
6. Рыбалко Б.М., Крепчук И.Н., Геллер Е.М. Классификация специальных игровых комплексов в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. 1986 г.
7. Чумаков Е.М. Сто уроков борьбы самбо, М., ФиС, 1988 г.
8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. М., ФиС, 1996 г.
9. Яковлев В.Г., Ратников В.П., подвижные игры М., "Просвещение", 1987г.
10. Программы общеобразовательных учреждений "Физическое воспитание учащихся с 1 по 11 класс". М., "Просвещение", 1996 г.
11. Международные правила по борьбе самбо. г. Калининград "Янтарный сказ", 1999 г.
12. Харламповцев А.А., Борьба самбо, ФиС , 1964 г
13. Харламповцев А.А., Система самбо, Фаир-пресс, Москва 2004 г.
14. Галочкин Г.П, Самбо спортивное и боевое, Воронеж 1997 г.
15. Волостных В.В., Тихонов В.А., Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт. изд. МКП«Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993 г.
16. Под ред. Ю.А.Шулики, Борьба греко-римская, Феникс, Ростов-на-Дону, 2004 г.
17. Куринной И., Самбо для профессионалов, чч. 1,2,3,

18. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFPInternationalLTD», Москва 2003-2005 гг.

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

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

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

22. Мультимедийное учебное пособие для ПКСтудия «Каллиста» Мартынов М.Г. Уроки борьбы «Моя личная техника», 2004г.

<https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-sambo-3489063.html> - *укажите*

название источника

<https://348spb.edusite.ru/DswMedia/sambo.pdf> - *укажите название источника*

Для обучающихся:

1. Башкиров В.Ф возникновение и лечение травм у спортсменов М., 1981.

2. Вахин М. самбо: основы тренировок Минск 1983.

3. Гулевич Д.И., Степанов О.С. организация и судейства соревнований по борьбе самбо М., 1983.

4. Письменский И.А. и др. многолетний подготовка самбистов М., 1982.

План работы по созданию безопасного образовательного пространства в физкультурно-спортивной направленности

№ п/п	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственный
<i>План участия в физкультурно-массовых мероприятиях</i>			
1.	Творческий конкурс, посвященный международному Дню самбо: - конкурс рисунков; - фотоконкурс; - литературно-художественный конкурс; - конкурс плакатов.	Ежегодно, сентябрь - октябрь	Педагог - организатор, педагоги
2.	Тематическое развлечение «Красный, желтый, зеленый»: – эстафеты; – борьба сумо; – конкурс рисунков.	Ноябрь	Педагог - организатор, педагоги
3.	«Азбука безопасности»: - праздник; - фото – фестиваль.	Декабрь	Педагог - организатор, педагоги
4.	Физкультурный праздник «Зимние забавы»: - эстафеты; - борьба сумо.	Ежегодно, февраль	Педагог - организатор, педагоги
5.	Спортивно – музыкальный праздник: - круговая эстафета.	Ежегодно, март	Педагог - организатор, педагоги
6.	День здоровья: - праздник; - выставка рисунков «Я за здоровый образ жизни».	Ежегодно, апрель	Педагоги
7.	Праздник «Первые старты»: - подведение итогов ОФП.	Ежегодно, май	Педагоги
Результаты: Разработка комплекса по данному направлению.			
Благополучатели: учащиеся, родители, общеобразовательные учреждения Первомайского района			
<i>Профилактическая работа в объединениях</i>			
1.	«Осенний ералаш»	Сентябрь	Педагоги
2.	День спортивных игр «Веселые старты»	Октябрь	Педагоги
3.	Здоровье и безопасность	Ноябрь	Зам. директора, педагоги
4.	День здоровья (занятия, игровая программа, выставка)	В течение года	Зам. директора, педагог-организатор, педагоги
5.	«Путешествие в джунгли», «Лесная школа»	Май	Педагоги
6.	Организация системы спортивных мероприятий (соревнования, конкурс - выставка)	В течение года	Зам. директора, педагог-организатор, педагоги

Результаты: Мотивация учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; уровень осознания собственных достоинств и недостатков как основы проектирования будущей профессиональной деятельности, степень социальной зрелости самоопределения воспитанника.

Благополучатели: учащиеся, родители

План организационно–методической работы

1.	Консультации: - «Содержание и оформление физкультурного уголка в объединениях»; - «Спортивная форма и обувь – условия обеспечения профилактики травматизма на занятиях».	Сентябрь - октябрь	Зам. директора, педагоги
2.	Практические занятия для педагогов: - «Физкультминутки, динамические паузы и их значение для профилактики опорно-двигательного аппарата»; - «Совместные мероприятия с родителями способ эффективного взаимодействия с семьей»	В течение года	Зам. директора, педагог-организатор, педагоги, педагог-психолог
3.	Мониторинг развития двигательных навыков и физических качеств детей.	Ежегодно, май	Зам. директора, педагоги

План работы с родителями

1.	Выступление на общем родительском собрании, наглядная информация, открытые занятия (см. журнал)	Сентябрь - октябрь	Педагоги
2.	Анкетирование, проектная деятельность, фото-фестиваль	Ноябрь - декабрь	Педагог – психолог, педагоги
3.	Индивидуальные консультации, совместный спортивный праздник (см. журнал)	Январь - февраль	Педагог-организатор, педагоги
4.	Практические занятия для родителей и детей, день открытых дверей «Неделя здоровья»	Март - апрель	Педагоги

Результаты:

Сдерживание детей от приема психоактивных веществ, наркотических средств за счет пропаганды здорового образа жизни и профилактической работы педагогическим коллективом с родителями.

Благополучатели: родители учащихся

Участие в районных, городских профилактических мероприятиях

1.	Участие в реализации районных, городских программ (конкурсы, выставки).	Ежегодно	Директор, зам. директора
2.	Участие в межведомственных комплексных операциях.	В течение года	
3.	Участие в районном, городском конкурсах образовательных учреждений по организации летнего отдыха, оздоровления и занятости учащихся	Ежегодно	Директор, педагогический коллектив
4.	Участие в профилактических акциях: - «XXI век без наркотиков» (спортивные эстафеты)	Ежегодно	Педагог-организатор, педагоги

Результаты:

Изменение ценностного отношения учащихся к наркотикам и формирование личной ответственности за свое поведение.

Благополучатели: учащиеся, педагоги

Профилактика употребления психоактивных веществ несовершеннолетних

1.	Семинар-совещание «Профилактика употребления психоактивных веществ несовершеннолетних» (см. журнал)	Ежегодно	Зам. директора, педагог-психолог
2.	Участие в районном, городском конкурсе рисунков и плакатов (см. план организационно – массовой работе)	Ежегодно	Педагог-организатор, педагоги
3.	Участие в районных спортивных соревнованиях в рамках акции «Спорт против наркотиков» (спортивные эстафеты)	Ежегодно	Педагог-организатор, педагоги
4.	Месячник «XXI век – век без наркотиков» (занятия, «Веселые старты»)		Зам. директора, педагог-организатор, педагоги
5.	Конкурс на лучшую творческую работу «Здоровый образ жизни» (конкурс рисунков)	Во время месячника	Зам. директора, педагог-организатор, педагоги педагог-психолог
6.	Работа по пропаганде физической культуры и спорта (согласно плану)	В течение года	Зам. директора, педагог-организатор, педагоги

Результаты:

Сформированность у учащихся установок на здоровый образ жизни, на негативное отношение к употреблению алкоголя, наркотических и психоактивных веществ.

Благополучатели: учащиеся, родители, педагоги, администрация.

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

(текст анкеты, разработанной М.А. Смирновой)

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?

- а) хорошее
- б) нормальное
- в) плохое

2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?

- а) раз в месяц
- б) раз в полгода
- в) раз в год
- г) в этом нет необходимости

3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимаюсь

4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимается

5. Как Вы относитесь к курению?

- а) это вредная привычка
- б) это недопустимо в присутствии ребёнка
- в) не считаю это проблемой

6. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

7. Считаете ли Вы питание своего ребенка рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

8. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

- а) на море
- б) дома
- в) в санатории
- г) в деревне
- д) другое

9. Как Ваши дети проводят досуг?

- а) у бабушки
- б) гуляют во дворе
- в) смотрят телевизор
- г) с друзьями

10. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

- а) да
- б) нет
- в) затрудняюсь ответить

11. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

- а) из специальных книг
- б) из средств информации
- в) из беседы с
- г) в школе

12. Вы прививаете здоровый образ жизни своим детям?

- а) да
- б) затрудняюсь ответить

13. Если прививаете, то, каким образом?

- а) с помощью бесед
- б) личным примером

Анкета для родителей

«Возможности ЦДО «Лад» в развитии Вашего ребенка»

Уважаемые родители!

Ваш ребенок занимается в учреждении дополнительного образования.

Выберите, какой результат занятий является для Вас самым важным.

- желание ребенка заниматься любимым делом;
- желание развивать способность ребенка;
- желание дать ребенку разностороннее образование;
- желание занять свободное время ребенка;
- желание найти ребенку друзей;
- надежда на то, что занятия в «ЦДО «Лад» помогут ребенку в учебе;
- желание подготовить ребенка к выбору профессии;
- надежда на то, что занятия в «ЦДО «Лад» помогут исправить недостатки ребенка;
- желание дополнить основное образование ребенка;

другие варианты

Тест «фантазер»

Понаблюдайте за ребенком и дайте ответы на следующие вопросы:

1. Как часто ваш ребенок перевоплощается и играет разные роли?

- а) очень часто — 1;
- б) иногда — 2;
- в) практически никогда — 3.

2. Каким подаркам ваш кроха наверняка будет рад?

- а) любит сюрпризы — 1;
- б) тем, которые сам просит купить — 2;
- в) те игрушки и вещи, которые видел у других детей — 3.

3. Насколько часто ваш ребенок придумывает небылицы, описывает вымышленные приключения о себе или о ком-то другом?

- а) никогда — 3;
- б) часто — 1;
- в) иногда — 2.

4. Как часто малыш ведет беседу со своими игрушками?

- а) часто — 1;
- б) иногда — 2;
- в) очень редко — 3.

5. Если ваш ребенок приглашает вас в игру, как он это обычно делает?

- а) предложит присоединиться к своему сценарию игры — 1;
- б) предложит подумать вместе над тем, как и во что играть — 2;
- в) предложит вам придумать для него новую игру — 3.

6. Как ваш ребенок играет в игру дочки-матери (или какой-нибудь аналог сюжетно-ролевой игры)?

- а) его «взрослые игры» не похожи на реальный мир — 1;
- б) ведет себя так, как и подобает родителям, но придумывает свои «изюминки» в воспитательном процессе — 2;
- в) полностью подражает родителям или другим взрослым — 3.

7. Пофантазируйте немного и спросите у ребенка, какими будут машины или одежда лет через сто? Что он ответит?

а) не знаю — 3;

б) ничего не изменится — 2;

в) очень изменятся (далее обычно следует подробное описание чудо-техники) — 1.

8. Если вы спросите у малыша «Что тебе снилось?», что услышите в ответ?

а) «ничего» или «не помню» — 3;

б) не описывает деталей, рассказывает без увлеченности — 2;

в) охотно поделится своими «полетами» во сне, приукрашивая рассказ выдумками — 1.

9. Если вы подарили малышу конструктор и вместе что-то строите, на что он ориентируется?

а) ему не важен образец, он сам все придумывает — 1;

б) конструирует только при наличии образца — 3;

в) начинает сооружать то, что уже хорошо умеет делать — 2.

10. Допустим, вы вместе смотрите мультфильм. Если попросить малыша придумать финал, каковы будут его прогнозы?

а) охотно предложит свой вариант развития событий — 1;

б) пытается что-то придумать, но выходит далеко не «голливудский» сюжет — 2;

в) вообще отказывается от вашего предложения — 3.

11. Если вчера ваш малыш услышал интересную историю, как он будет ее рассказывать сегодня?

а) передаст ее очень точно — 3;

б) вплетает в историю кое-что новое — 2;

в) украшает рассказ интересными деталями — 1.

12. Любит ли он изображать животных или героев из мультфильмов?

а) часто — 1;

б) иногда — 2;

в) почти никогда — 3.

13. Какому карнавальному костюму ваш ребенок отдаст предпочтение?

- а) придумает что-то необычное — 1;
- б) будет «зайцем», «волком» или другой зверушкой — 2;
- в) остановится на любимом герое сказки — 3.

Подведем итоги

Вам нужно провести простые арифметические действия и подсчитать количество баллов.

Если вы набрали 31—39 баллов

Ваш малыш не любит неожиданностей и сюрпризов. Он острожен, предпочитает стабильность, новизна его пугает. Фантазии выводят за рамки привычного, поэтому лучше сидеть ниже травы, тише воды. Он предпочитает выполнить указания, сделать что-то по образцу, чем придумать свое «ноу-хау». Развивайте его воображение!

Если вы набрали 22—30 баллов

Ваш малыш крепко стоит на земле, хотя и в облаках полетать способен. В нем есть практический ум и мечтательность. Как раз то, что нужно! Он хороший наблюдатель и изобретатель.

Если вы набрали 13-21 балл

Ваш кроха живет в вымышленном фантастическом мире. У него необычайно богатое воображение, от которого он получает не только пользу и удовольствие, но и вред. Учите малыша жить на Земле, но при этом не забывать о звездах.

Календарный учебный график

1 год обучения

Группа № _____

Всего _____ часов

№	Дата	Тема	Часы			Форма контроля результатов, аттестации (промежуточной или итоговой)
			Теория	Практика	Всего	
1	Заполняется педагогом в соответствии с расписанием занятий в течение года*	Копируется из УТП основной программы	1	-	1	Беседа Наблюдение Тест и т.п. (взять из программы)
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Педагог дополнительного образования _____ ФИО

*Графа заполняется педагогом собственноручно в течение учебного года шариковой ручкой с синей пастой

Примечание: итоговое количество часов просчитывается с учетом нерабочих и праздничных дней в конкретном учебном году