

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1» Г.УСИНСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛОДАНІН
«ВЕЛОДАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШОР ШКОЛА № 1» УСИНСК КАР

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №1» г. Усинска
И.И. Парина
Приказ от 31.08.2023 № 455

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«САМБО»

Физкультурно-спортивная направленность
Для учащихся 7 – 13 лет
1 год обучения

Уровень программы: базовый

Составитель: Шаповалов Георгий Вячеславович,
педагог дополнительного образования

г. Усинск
2023 год

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в действующей редакции);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (в действующей редакции).;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (в действующей редакции);
- Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми, утвержденные приказом Министерства образования и молодежной политики РК от 01.06.2018 г. № 214-п;
- Положением о персонифицированном финансировании дополнительном образовании в муниципальном образовании городского округа «Усинск», утвержденным постановлением администрации муниципального образования городского округа «Усинск» от 25.08.2020 г. № 1075;
- Постановлением администрации муниципального образования городского округа «Усинск» от 31 марта 2021 года № 389 «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Прием детей в организации дополнительного образования» муниципальными организациями дополнительного образования, расположенными на территории муниципального образования городского округа «Усинск»;
- Уставом МБОУ «СОШ № 1» г. Усинска (в действующей редакции);
- Положением о дополнительном образовании (в действующей редакции);
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (в действующей редакции).

Концепция программы

Борьба самбо - один из популярнейших среди молодежи видов спортивной борьбы, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Данная программа призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Целесообразность работы секции «Самбо» физкультурно-оздоровительной направленности продиктована снижением двигательной активности школьников, которая сказывается на состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности детей, а также социальным заказом учащейся школы и родителей.

Актуальность программы проявляется в преемственности и интеграция общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения. Содержание программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном

комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у учащихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, готовности к защите Родины.

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

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что в неё внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовки самбистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебно-тематического плана, разработана собственная диагностика результативности, а также усилен воспитательный аспект программы.

Особое внимание уделяется воспитанию личности ребенка через выработку нравственных качеств, продуманных воспитательных мероприятий. За годы многолетних тренировок сформировался свой стиль в подготовке воспитанников. Это вариативность программного материала через разнообразие средств и величин нагрузок, индивидуальный подход к каждому ученику с учетом возрастных, физических и психических особенностей мальчиков и девочек (на каждого ребенка заводится личная книжка спортсмена), регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся (спортивные состязания: от первенства групп до международных соревнований, спортивные праздники, показательные выступления воспитанников на мероприятиях различного уровня). Ожидаемые результаты освоения программы наряду с развитием физических качеств, спортивных достижений предполагают нравственное развитие воспитанников.

Уровень ДООП «Самбо»: базовый.

Организационно-педагогические основы обучения

Адресат программы. Программа адресована учащимся с 7 до 13 лет. Наличие специальной подготовки не требуется, набор учащихся в группы - свободный. В секции принимаются мальчики и девочки, желающие систематически заниматься самбо, прошедшие обязательный медицинский осмотр и допущенные к занятиям врачом. Добор учащихся возможен.

Зачисление в объединения ДО осуществляется через систему персонифицированного финансирования дополнительного образования (ПФДО) при наличии сертификата ПФДО.

Количество занимающихся в группе – 15-18 человек.

Вид программы по уровню освоения: базовый уровень.

Объем программы: 216 часов в год

Срок реализации: программа рассчитана на один год обучения /204 часов в год /.

Форма обучения: очная

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Расписание занятий составляется в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Особенности организации образовательного процесса.

Программа сочетает практические тренировочные упражнения, базовую технику самбо, специальные приемы ведения поединка, тактика и стратегия ведения схватки, психологическая подготовка, выносливости и укрепления суставов, сухожилий. Такая система занятий способствует развитию физических и волевых данных воспитанников, гибкости тела. Теоретические сведения даются непосредственно в процессе обучения и в ходе тренировочного процесса. Учебный план дан на один год обучения.

1. Групповые занятия (теоретические и практические).

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например; в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического занятия).

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Исходя из цели, практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные. Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведения учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера

1. Индивидуальные занятия (при необходимости)
2. Открытые занятия.
3. Показательные выступления.
4. Соревнования различных уровней (городские, республиканские, федеральные, российские).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций борьбы самбо.

Задачи

Обучающие:

- обучение учащихся навыкам выполнения различных технических действий;
- вооружение юных спортсменов специальными знаниями;
- закрепление и расширение знаний и умений, полученных на тренировочных занятиях и в процессе соревнований;
- умение использовать полученные знания и опыт на практике (в соревнованиях);
- подготовка инструкторов-общественников и судей по самбо.

Развивающие:

- укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, необходимых в быту и трудовой деятельности;
- развитие творческих способностей.

Воспитывающие:

- нравственное и духовное воспитание юных спортсменов;
- воспитание основных психических и волевых качеств;
- привитие навыков личной и общественной гигиены.

1.3. Содержание

Содержание учебного материала состоит из теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия способствуют повышению количества и качества знаний учеников по данному предмету. В процессе обучения ученики получают сведения об основных понятиях школы дзюдо, методах обучения техники выполнения базовых упражнений, специальных упражнений и приемов, присущих данной школе.

Практические занятия включают в себя упражнения, необходимые для усвоения двигательных навыков, развития физических качеств учащихся. Упражнения общей физической подготовки (ОФП) применяются на каждом занятии как средство разминки и подготовки организма к нагрузкам. Упражнения для развития специальных физических качеств (СФП) также применяются на каждом занятии, при этом на занятии можно развивать как отдельные физические качества, так и в комплексе, в зависимости от физической подготовленности учеников в разные периоды обучения.

Примерная схема построения недельной нагрузки представлена в Приложении 1.

Вводное занятие 1 час.

Теория – 1 час.

Беседа по соблюдению техники безопасности на занятиях. Знакомство с группой. Перспективный план работы на год.

Теоретическая подготовка 16 час.

Теория – 12 часов

Практика 4 часа

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Диспансерное обследование. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

Общие понятия о гигиене.

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.

Физическая культура и спорт - эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. самбо - национальный вид спорта. Зарождение самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место самбо в системе физического воспитания.

Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.

Соревнования по борьбе самбо, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях борьбой. Устройство и методика применения спортивных снарядов борца (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания борцу, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

Техника 30 час.

Теория – 10 часов.

Практика 20 часов.

Понятие о технике самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология самбо. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология борьбы самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тактика 18 час.

Теория- 8 часа.

Практика – 10 часов.

Простейшие способы выведения из равновесия, для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

Общая физическая подготовка 48 час.

Теория-9 часов.

Практика-39 часов.

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 6 – 18 лет составляет 30-35 м; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для

повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях различных предметов (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3x10 м.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогреть основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод — непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств Силы: гимнастика — подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика — бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика — подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег 3x10 м; гимнастика –кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

Специальная физическая подготовка 41 час.

Теория – 9 часа.

Практика – 31 часов.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой.

Быстроты: выполнение бросков на скорость

Выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность

Ловкость: выполнение приёмов с использованием движения партнёра

Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу.

Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки.

Психологическая подготовка 10 час.

Теория-6 часа.

Практика-4 часа.

Основное содержание психологической подготовки самбиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и

личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Техника и методика освоения самбо 29 часов.

Теория – 6 часов.

Практика – 23 часов.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

История самбо. История зарождения и развития самбо в России.

Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся самбо.

Общее понятие о приёмах. Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых приёмов.

Этикет в самбо. Рукопожатие партнёра при вызове его на совместные упражнения или схватку, а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, не лежать. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

Запрещённые приёмы в самбо. Сведения о физиологических основах тренировки борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития.

Правила соревнований. Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки и возможные перерывы для оказания медицинской помощи, приведения в порядок костюма. Определение победителя в схватке. Оценки приёмов. Команды и жесты арбитра (основные).

Сведения о строении и функциях человеческого организма человека. Нервная, кровеносная, дыхательная и пищеварительная системы организма. Костная система. Скелет. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.

Общая и специальная физическая подготовка борцов. Направленность общей и специальной физической подготовки борцов.

Воспитательное значение обучения. Взаимосвязь обучения и воспитания. Роль коллектива в обучении и воспитании. Места занятий, оборудование и инвентарь. Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбиста, уход за ней.

Правила личной гигиены и техники безопасности 7 час.

Теория – 3 часа.

Практика – 4 часа.

Правила поведения и требования безопасности при занятиях самбо. Во время учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Контрольно переводные нормативы 7 час.

Теория – 2 часа.

Практика -5 часов.

Изучение нормативов.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Сдача терминов самбо, правил.

Соревновательная практика – 9 час.

Теория – 1 час.

Практика - 8 часов.

Изучение правил. Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе спортивной подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных самбистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Практика-4 часа.

Участие в 1 - 2 соревнованиях или присутствие на них в течение года.

Учебный план

№ п\п	Наименование разделов, темы	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	0
2.	Теоретическая подготовка	16	12	4
3.	Техника	30	10	20
4.	Тактика	18	8	10

5.	Специальная физическая подготовка	41	9	31
6.	Общая физическая подготовка	48	9	39
7.	Психологическая подготовка	10	6	4
8.	Техника и методика самбо	29	6	23
9.	Правила личной гигиены и техники безопасности	7	3	4
10.	Соревновательная практика	9	1	8
11.	Контрольно-переводные нормативы	7	2	5
	Итого:	216	77	139

Календарно-тематический план (КТП) составляется на основе программы в формате MicrosoftOfficeExcel и экспортируется в систему ГИС ЭО в начале учебного года.

1.4. Планируемые результаты

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы

В результате обучения по данной программе учащиеся *должны знать:*

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;

– основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;

- базовые сведения о строении и функциях организма и основных его системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

должны уметь:

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать, объяснять и применять технику страховки и само страховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;

– презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды борьбы самбо (показательные выступления);

учащийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:

- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа способствует формированию ключевых компетенций учащихся 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 и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и 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.

2.1. Календарный учебный график

Приложение 2.

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

1. Учебно-методическое обеспечение:

- нормативно-правовые документы;
- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа;
- методический материал;
- специальная литература (книги, пособия, журналы и др.).

2. Материально-техническое обеспечение:

Оборудование и спортивный инвентарь:

- светлый, просторный спортивный зал;
- покрытие пола татами;
- зеркальная стенка;
- аудиоаппаратура;
- специальное оборудование: тяжелые мячи, резина для тяги, тренажеры;
- устройства спортивных снарядов борца: шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены;
- специальная тренировочная одежда – самбовка, шорты, борцовки;
- обмундирование для спортсменов.

2.3. Форма подведения итогов реализации программы

Результативность обучения определяется через:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- опрос по теоретическим знаниям;
- соревнования различных уровней: школьные, городские, республиканские, федеральные, российские;
- открытые занятия;
- показательные выступления для родителей.

Главный показатель – личностный рост каждого ребенка, его физических, волевых, моральных качеств личности, усвоение материала, воспитание и развитие навыков самостоятельной работы, развитие умения творчески реализоваться в выбранном виде спорта – самбо.

2.4. Оценочные материалы

Для отслеживания ожидаемых результатов достижений каждого ребёнка предполагается использовать следующие способы диагностики:

- педагогическое наблюдение;
- контрольно-переводные нормативы;
- анализ участия учащихся в соревнованиях;
- изучение активности детей на открытых занятиях и в показательных выступлениях.

Критерии оценивания

При оценке уровня физической подготовленности учитываются усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Контрольно-переводные нормативы для учащихся

<i>Развиваемые физические качества</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)

Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силоваявыносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовыекачества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Специальнаяфизическаяподготовка	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд (не менее 6 раз)

2.5. Методическое обеспечение

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными особенностями, с учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (обще нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.) Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения. Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью учащихся, их физическим развитием;
- надёжной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
- с возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года неуклонно увеличивается общий объём тренировочной нагрузки;
- необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Санитарно-гигиенические требования на занятиях:

- заниматься в спортивной одежде
- во время выполнения бросков выполнять элементы самостраховки;
- при выполнении боевых приёмов на руки, на ноги выполнять без особых усилий;
- вести борьбу строго в соответствии с правилами;
- заниматься на тренажёрах только в присутствии тренера;
- соблюдение правил личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

Запрещается:

- без разрешения педагога входить в зал;
- вести борьбу в стойке и партере;
- выполнять какие-либо технические действия;
- заниматься на снарядах;
- выходить из зала.

На занятия допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и прослушавшие беседу по технике безопасности на занятиях. Учащимся запрещается заниматься, имея на себе серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий. Занятия проводятся только в спортивной форме. Запрещается работать на ковре, если на нем имеются отрывы ткани, порванные швы. Не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарём, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения педагога. Не выполнять приёмы борьбы без разрешения педагога, а также не начинать выполнения задания, не до конца поняв его. При плохом самочувствии учащийся должен прекратить занятия и сообщить об этом педагогу. При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к её устранению.

Краткий словарь терминов самбо

Боковая подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Болевой — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

Бросок — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через бедро (бросок через спину) — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Бросок через голову — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь—бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Высокая стойка—самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

Задняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Захват — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный — захват правой рукой левой руки или ноги.

Отхват — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Переворачивание — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Передняя подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Подхват — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Правая стойка — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Рычаг — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Стойка — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Удержание со стороны головы — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи ближней руки.

Узел — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узел ногой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Узел поперек — узел, выполняемый самбистом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Ущемление — болевой, прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Фронтальная стойка — самбист стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

Примерная схема построения недельной нагрузки

Понедельник	Развитие быстроты и гибкости. Совершенствование техники в борьбе стоя	Спортивный зал.
		Подготовительная часть (30 мин.) Повторение правил поведения в зале. Комплекс общеразвивающих и гимнастических упражнений для основных мышечных групп. Упражнения для развития гибкости: наклоны, повороты, махи. Основная часть (70 мин.) Повторение пройденного материала. Изучение нового технического действия. Подвижные игры. Заключительная часть (20 мин). Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Среда	ОФП и СФП	Стадион, игровой зал Строевые, общеразвивающие упражнения.
		Прыжки в длину с места, с разбега.
		Бег в чередовании с ходьбой

		Пробегание отрезков 50-60 м с контролем времени.
		Бег по пересеченной местности.
		Подвижные игры и эстафеты и т.д.
Пятница	Изучение и закрепление техники страховки. Совершенствование техники в борьбе лежа	Спортивный зал.
		Подготовительная часть (30 мин.) Разминка. Комплекс общеразвивающих и гимнастических упражнений для основных мышечных групп. Упражнения для развития гибкости: наклоны, повороты, махи. Основная часть (70 мин.) Изучение техники страховки, закрепление. Изучение переворотов лежа, при борьбе лежа. Заключительная часть (20 мин). Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Силовые упражнения.

2.6. Список используемой литературы

Учебно-методическая литература для педагога

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 С.
4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. /Под общей ред. А.В. Карасева. - М. :Лептос, 1994. - 368 с.
5. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2000.
6. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.- М.:Просвещение. 1993. - 128 с.
7. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. О психологии и физиологии подростка
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 С.
9. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
10. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮЦ им. В. Соломина. Пермь 2002 г.
11. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Учебное пособие для спортивных школ (рекомендовано для групп НП-1 и 2 г.о., УТГ-1, 2, УТГ-3, 4). М., 2000
12. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
13. Старков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М: ФиС, 1995. - 241 с.

Учебно-методическая литература для учащегося

1. Борьба самбо: справочник /Е.М.Чумаков//– М.: Физкультура и спорт, 1985 – 144.
2. Самбо: правила соревнований / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
3. Самбо: справочник– 2-е изд., перер. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
4. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
5. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
6. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста /Е.М. Чумаков//М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
7. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//М.: РГАФК, 1996.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Возраст учащихся	4 - 11 классы
Начало учебного года	11 сентября 2023 года (с 01 по 10 сентября - комплектование учебных групп)
Продолжительность учебного года	36 недель
Сменность занятий	1 смена
Начало учебных занятий	Согласно расписанию занятий объединений
Окончание учебных занятий	Согласно расписанию занятий объединений, до 20.00 часов
Продолжительность занятий и перерывов между ними	40 минут с перерывом 10 минут
Сроки и продолжительность каникул	с 30.12.23 по 08.01.24 (9 дней) с 01.06.24 по 31.08.24
Сроки проведения промежуточной аттестации	Апрель, май
Окончание учебного года	31 мая 2024 года

Продолжительность занятий в учебные дни - не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни - не более 4 академических часов в день.