

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принято
педагогическим советом

Протокол № 03
«30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО «ДЮСШ»



О.Г.Лабутина
«30» августа 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«САМБО»**

физкультурно – спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Шамионов И.С.
тренер-преподаватель
МУ ДО «ДЮСШ»

р.п.Радищево
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	11
1.1. Учебно-тематический план программы.....	11
1.2. Содержание учебного плана	13
1.3. Методическое обеспечение	21
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	24
ПРИЛОЖЕНИЕ	26

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы

Данная программа составлена на основе «Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего образования» (Москва: «Просвещение», 2016г., под общей редакцией Каганова В.Ш.), Федерального стандарта спортивной подготовки по самбо утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 12 октября 2015 г. № 932 и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования МУ ДО «ДЮСШ»;
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. №41 г. Москва);
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.11.2018г. №52831);
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы);
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015г. № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в борьбу самбо.

Разнообразные комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений. Оздоровительный эффект физических упражнений спортивного самбо можно почувствовать лишь в том случае, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся.

Самбо является национальным видом спорта, тесно связанным с культурными корнями нашей страны. Самбо - не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо - это, прежде всего, наука обороны, которая учит не только самозащите, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость, необходимые в профессиональной и общественной деятельности. Самбо способствует выработке самодисциплины, формированию нравственного основания и качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Процесс освоения технико- тактических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому 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.

Новизна дополнительной образовательной программы

Данная общеобразовательная программа является продолжением двухгодичной программы «Борьба самбо» и рассчитана в основном на учащихся, окончивших изучение данного курса. Однако она не исключает возможности зачисления и

других учащихся при условии их соответствующего уровня и владения навыками самбо.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь период обучения и тренировок. Предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья юных спортсменов, воспитание стойкого их интереса к занятиям спортом, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Занятия борьбой самбо способствуют возникновению у обучающихся потребности в саморазвитии, формируют у них готовность и привычку к творческой деятельности, повышают их собственную самооценку и их статус в глазах сверстников, педагогов, родителей. Занятость учащихся во вне учебное время содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля обучающихся, появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у детей практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Систематические занятия оказывают благоприятное влияние на

формирование характера, силы воли, умение владеть собой, помогает уберечь от «кривых дорожек», вредного влияния улицы.

Актуальность дополнительной образовательной программы

В последнее время возрастает потребность общества в занятиях самбо.

Исходя из этого, является актуальной разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по изучению борьбы самбо. Занимаясь систематически борьбой самбо, ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. Особенно важно – происходит создание условий для социального и культурного самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося.

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

Борьба самбо - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное и оздоровительное значение. Занятия борьбой самбо в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие обучающихся, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

Цели и задачи программы

Цель программы «Самбо» - формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое и психическое развитие обучающихся через обучение самбо.

Задачи программы

Обучающие:

- овладение мастерством самозащиты без оружия;
- расширение и углубление знаний обучающихся о видах спорта;
- создание условий для самореализации, социальной адаптации;
- формирование и совершенствование навыков выполнения обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;
- формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;
- формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики самбо;
- формирование у детей и подростков потребности в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья;

Развивающие:

- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;
- развитие у обучающихся физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости;
- развитие высших психических функций: самоанализа, самоконтроля, самозащиты;
- развитие умения правильно вести себя в неординарных и экстремальных ситуациях различного характера.

Воспитательные:

воспитание у обучающихся:

- осознанной потребности в здоровом образе жизни и разумном досуге;
- умения адаптироваться в социальных условиях;
- милосердия, доброты и доброжелательности, способности к состраданию и сопереживанию, готовности оказать помощь, терпимость;
- социально-коммуникативных качеств: вежливости, уважения к

результатам своего и чужого труда, умения устанавливать контакт с людьми разного возраста, умения разрешать конфликты.

- оказание педагогической поддержки детям и подросткам в их самопознании, самореализации и самосовершенствовании в условиях объединения и по месту жительства;
- укрепление и развитие взаимодействия с семьями обучающихся;
- профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы

Адресат программы: учащиеся, желающие заниматься самбо

Возраст детей: 7-18 лет.

Сроки и объем освоения программы, формы и режим занятий,
наполняемость группы

Срок освоения программы – 2 года

Объём программы - программа рассчитана: 1 год обучения - 216 часов,

2 год обучения – 216 часов

Форма занятий – групповая

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа

Наполняемость группы

Уровень сложности	Год обучения	Число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Базовый	1 год обучения	12-14	6	Выполнение нормативов по ОФП, технической подготовке.
	2 год обучения	12	6	

Учебный час – 45 минут.

Базовый уровень:

предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированного обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Ожидаемые результаты

1 год обучения.

учащиеся должны знать:

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

Должны уметь:

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

обучающихся должны быть развиты:

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

них должны быть воспитаны:

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

ПРИМЕНЯТЬ:

- применение приемы группировки и само страховки при неожиданном

падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

2 год обучения

обучающиеся должны знать и уметь:

- правила соревнований и судейскую практику;
- выполнять приемы борьбы в стойке и партере;
- применять на практике бросковую технику и болевые приемы;
- использовать в схватках сложные связки и комбинации;
- принимать участие в соревнованиях разного уровня; У

обучающихся должны быть развиты:

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

них должны быть воспитаны:

- осознанная потребность в разумном досуге;
- умение адаптироваться в социальных условиях;
- доброта и доброжелательность, милосердие, терпимость, способность к состраданию и сопереживанию, готовность оказать помощь друг другу;
- социально-коммуникативные качества: вежливость, уважение к результатам своего и чужого труда, умение устанавливать контакты с людьми разного возраста, разрешать бытовые и деловые конфликты.

Формы подведения итогов

Определение результативности реализации программы проводится на основании имеющихся контрольно-переводных нормативов.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные упражнения	Наименование группы	
	1 год обучения	2 год обучения
Бег 30 метров (сек)	5.1	4.9
Прыжки в длину с места (см)	140	150
Подтягивание(кол-во раз)	5	6

Кросс 1 км.	Без времени	Без времени
Количество стартов	4	6

2. Комплекс организационно-педагогических условий

1.1 Учебно-тематический план программы

№ п\п	разделы программы	наименование групп, количество часов в год	
		1 год обучения	2 год обучения
1.	Вводное занятие.	2	2
2.	Теоретический материал.	6	6
3.	Практический материал.	208	208
	Итого:	216	216

1 год обучения

№	содержание	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Знакомство обучающихся с целями и задачами на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2	опрос
2.	Краткий обзор развития борьбы самбо. Виды борьбы. Физическая культура и спорт в России.	1	-	1	Опрос
3.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Спортивная форма, спортивный инвентарь.	1	-	1	Опрос

4.	Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.	1	-	1	Опрос
5.	Врачебный контроль и самоконтроль, первая медицинская помощь.	1	-	1	Опрос
6.	Краткая характеристика техники борьбы	1	-	1	опрос
7.	Правила соревнований, их организация, проведение.	1	-	1	опрос
	Итого:	8	-	8	
1.	Общая физическая подготовка	-	24	24	Контрольные нормативы
2.	Специальная физическая подготовка		50	50	Контрольные нормативы
3.	Совершенствование основных приемов в условиях борьбы		20	20	Контрольные нормативы
4	Совершенствование выполнения основных приемов		20	20	Контрольные нормативы
5	Совершенствование основных приемов во время борьбы		40	40	Контрольные нормативы
6	Совершенствование учебно-тренировочных и соревновательных схваток		40	40	Контрольные нормативы

					ВЫ
7.	Контрольные упражнения и соревнования		14	14	Контрольные нормы
	Итого:	-	208	208	ВЫ
	Всего часов:	8	208	216	

Каждое занятие состоит из теоретической и практической части. На теоретическую часть (знакомство с новыми упражнениями, образец выполнения и т.д.) отводится от 15 до 20 минут, на практическую часть- остальное время занятия.

1.2. Содержание учебного плана

1 год обучения

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие – 2 часа.

Знакомство обучающихся с целями и задачами на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

2. Краткий обзор развития борьбы самбо. Виды борьбы. Физическая культура и спорт в России – 1 час.

Краткие исторические сведения о возникновении борьбы. Развитие борьбы Самбо в России.

Знакомство учащихся с целями и задачами на учебный год. Порядок и содержание работы объединения.

Популярность борьбы Самбо в России. Участие в Олимпийских играх, на чемпионатах мира, и других международных соревнованиях.

3.Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Спортивная форма, спортивный инвентарь. – 1 час.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения со спортивным инвентарем на занятии.

4.Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена – 1 час.

Понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде. Закаливание, его значение для повышения работоспособности, роль закаливания при занятии спортом, средства закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.

Питание, значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

5. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена – 1 час.

Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

6. Краткая характеристика техники борьбы – 1 час

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Занятия по тактике ведутся в основном на практике при изучении техники приёмов и совершенствовании в них. Тренер при обучении техники приёмов борьба указывает, когда и на каком противнике может быть выполнен приём, показывает исходные положения нападающего, наиболее выгодные движения и усилия противника, использования которых способствует выполнению приема в схватке. После изучения приёма дается учебная схватка, для опробования приёма на сопротивляющемся противнике.

7. Соревнования по самбо – 1 час

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка – 24 часа.

Совершенствование упражнений на развитие основных групп мышц: упражнений с собственным весом и использованием спортивных снарядов (гири, штанги, гантели) – 6 часов

Совершенствование упражнений на развитие выносливости(кросс, бег) – 6 часов

Совершенствование упражнений на развитие ловкости (подвижные игры, футбол) – 6 часов

Совершенствование упражнений на развитие быстроты, скорости (бег на короткие дистанции, прыжки, метание мяча) – 6 часов

2. Специальная физическая подготовка – 50 часов.

Проработка отдельных групп мышц, участвующих при выполнении определенного броска) – 10 часов

Проработка отдельных двигательных навыков (движений частей тела при определенных видах бросков, имитация броска без соперника и с воображаемым соперником, проработка двигательных навыков с отягощением и использованием резинового жгута) – 20 часов Работа на скорость и выносливость – 20 часов

-выполнение бросков на скорость, с учетом времени и количества бросков;

-выполнение движений, входящих в элемент броска на скорость (с партнером и без партнера)

-работа на спец.выносливость(выполнение бросков длительное количество времени без остановки, борьба без учета времени с одним или разными соперниками)

3. Совершенствование основных приемов в условиях борьбы – 20 часов Тренировка с дозированным сопротивлением в разных фазах выполнения приема (вход, отрыв, сброс соперника) – 10 часов.

Выполнение приема в движении, со сменой партнера – 10 часов.

4. Совершенствование выполнения основных приемов – 20 часов

Основные приемы в стойке и партере – 10 часов

Основные приемы в комбинациях и связках – 10 часов

5. Совершенствование основных приемов во время борьбы – 40 часов

Выполнение строго определенных тренером бросков во время – 20 часов борьбы (одним или несколько)

-борьба только в стойке

-борьба только в партере

-броски во время атаки

-броски во время защиты

Выполнение определенного броска во время борьбы с разными соперниками – 20 часов

6. Совершенствование учебно-тренировочных и соревновательных схваток – 40 часов.

С выполнением одинаковых заданий и разных – 10 часов Учебно-тренировочные схватки по заданию тренера – 20 часов Вольные схватки и схватки по правилам борьбы – 10 часов

7. Контрольные упражнения и соревнования – 14 часов.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Контрольные нормативы по ОФП и СФП(2 раза в учебном году).

год обучения №	содержание	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Знакомство обучающихся с целями и задачами на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2	опрос

2.	Краткий обзор развития борьбы самбо. Виды борьбы. Физическая культура и спорт в России.	1	-	1	
3.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Спортивная форма, спортивный инвентарь.	1	-	1	Опрос
4.	Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.	1	-	1	
5.	Врачебный контроль и самоконтроль, первая медицинская помощь.	1	-	1	Опрос
6.	Краткая характеристика техники борьбы	1	-	1	опрос
7.	Правила соревнований, их организация, проведение.	1	-	1	опрос
	Итого:	8	-	8	
1	Общая физическая подготовка	-	24	24	Контрольные нормативы
2	Специальная физическая подготовка		50	50	Контрольные нормативы
3	Совершенствование основных приемов в условиях борьбы		20	20	Контрольные нормативы
4	Совершенствование выполнения основных приемов		20	20	Контрольные нормативы
5	Совершенствование основных приемов во время борьбы		40	40	Контрольные нормативы

6	Совершенствование учебно-тренировочных и соревновательных схваток		40	40	Контрольные нормативы
7.	Контрольные упражнения и соревнования		14	14	Контрольные нормативы
	Итого:	-	208	208	
	Всего часов:	8	208	216	

Каждое занятие состоит из теоретической и практической части. На теоретическую часть (знакомство с новыми упражнениями, образец выполнения и т.д.) отводится от 15 до 20 минут, на практическую часть- остальное время занятия.

2 год обучения

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие – 2 часа.

Знакомство обучающихся с целями и задачами на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

2. Краткий обзор развития борьбы самбо. Виды борьбы. Физическая культура и спорт в России – 1 час.

Краткие исторические сведения о возникновении борьбы. Развитие борьбы Самбо в России.

Знакомство учащихся с целями и задачами на учебный год. Порядок и содержание работы объединения.

Популярность борьбы Самбо в России. Участие в Олимпийских играх, на чемпионатах мира, и других международных соревнованиях

3. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Спортивная форма, спортивный инвентарь. – 1 час.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения со спортивным инвентарем на занятии.

4. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена – 1 час.

Понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде. Закаливание, его значение для повышения работоспособности, роль закаливания при занятии спортом, средства закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.

Питание, значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

5. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена – 1 час.

Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

6. Краткая характеристика техники борьбы – 1 час

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Занятия по тактике ведутся в основном на практике при изучении техники приёмов и совершенствовании в них. Тренер при обучении технике приёмов борьба указывает, когда и на каком противнике может быть выполнен приём, показывает исходные положения нападающего, наиболее выгодные движения и усилия противника, использования которых способствует выполнению приема в схватке. После изучения приёма дается учебная схватка, для опробования приёма на сопротивляющемся противнике.

7. Соревнования по самбо – 1 час

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка – 24 часа.

Совершенствование упражнений на развитие основных групп мышц: упражнений с собственным весом и использованием спортивных снарядов (гири, штанги, гантели) – 6 часов

Совершенствование упражнений на развитие выносливости (кросс, бег) – 6 часов

Совершенствование упражнений на развитие ловкости (подвижные игры, футбол) – 6 часов

Совершенствование упражнений на развитие быстроты, скорости (бег на короткие дистанции, прыжки, метание мяча) – 6 часов

2. Специальная физическая подготовка – 50 часов.

Проработка отдельных групп мышц, участвующих при выполнении определенного броска) – 10 часов

Проработка отдельных двигательных навыков (движений частей тела при определенных видах бросков, имитация броска без соперника и с воображаемым соперником, проработка двигательных навыков с отягощением и использованием резинового жгута) – 20 часов
Работа на скорость и выносливость – 20 часов

-выполнение бросков на скорость, с учетом времени и количества бросков;

-выполнение движений, входящих в элемент броска на скорость (с партнером и без партнера)

-работа на спец.выносливость(выполнение бросков длительное количество времени без остановки, борьба без учета времени с одним или разными соперниками)

3. Совершенствование основных приемов в условиях борьбы – 20 часов

Броски, комбинации связок – 10 часов

Приемы в положении лежа: удержания, болевые приемы – 10 часов

4. Совершенствование выполнения основных приемов – 20 часов

Основные приемы в положении лежа: удержания, болевые приемы – 10 часов

Основные приемы в комбинациях и связках – 10 часов

5. Совершенствование основных приемов во время борьбы – 40 часов

Выполнение строго определенных тренером бросков во время борьбы (одним или несколько) – 20 часов

-борьба только в стойке

-борьба только в партере

-броски во время атаки

-броски во время защиты

Выполнение определенного броска во время борьбы с разными соперниками – 20 часов

6. Совершенствование учебно-тренировочных и соревновательных схваток – 40 часов.

С выполнением одинаковых заданий и разных – 10 часов Учебно-тренировочные схватки по заданию тренера – 20 часов Вольные схватки и схватки по правилам борьбы – 10 часов

7. Контрольные упражнения и соревнования – 14 часов.

Совершенствование индивидуальных занятий, подготовки к соревнованиям. Соревнования. Стойка и удержание веса.

Анализ сильных и слабых сторон основных соперников

Подбор бросков под определенного соперника.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Контрольные нормативы по ОФП и СФП(2 раза в учебном году).

Основные показатели выполнения программных требований:

на 1 году занятий: - стабильность состава занимающихся, выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке;

- технически правильное выполнение упражнений

-на 2 году занятий:

- совершенствование приобретённых умений и навыков;

- выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

1.3. Методическое обеспечение

Теоретическая подготовка проходит в *форме* лекций и бесед, практическая подготовка – в форме учебно-тренировочных занятий, контрольных тренировок, соревнований.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств на всех этапах подготовки используются методы целостного упражнения,

сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, методы

воздействия словом и средствами наглядной агитации. В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

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

Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений в стойке, партере – по возможности в целом виде, с акцентом внимания обучаемого на главном в этом движении.

Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической. Он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов, бросков, ударов или тактических действий.

Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности спортсмена. Используется как при разучивании приемов ведения боя, так и в самостоятельных занятиях (спарринги: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

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

-словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);

-методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным воспитанником движений, приемов, бросков при их изучении и в процессе их совершенствования;

-методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий потехнике и тактике боя (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Основные методы обучения тактике боя и совершенствования в ней:

-метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);

-метод демонстрации и показа;

- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- спортивный зал;
- оснащение спортивного зала;
- тренажерный зал;
- учебно-методическая литература;
- свисток, секундомер;
- стадион;

Меры безопасности

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Технические действия обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Ваул. Самозащита без оружия. - Киев, 1990 г.
2. Рудкан. Техника борьбы лежа. Нападение – защита. - Москва, 1982 г.
3. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / Хорст Вольф. – Пер. с нем. Г. Товкая. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002г.
4. Есин Е.Н. Невидимое оружие. – Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002 г.
5. Шадрин В.Н. Психологические основы формирования двигательного навыка. – Казань: Казанский ун-т, 1978
6. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975
7. Чуманов А.Н. 100 уроков самбо. – М.: Изд-во «Гранд», 1998
8. Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо / Пер. со словацкого. – 2001
9. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Физкультура и спорт», 1975
11. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: «Физкультура и спорт», 1976
12. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». – Ростов-н/Д: Феникс, 2003
13. Скобцов А., Терентьев В. Край текстильный – край спортивный (страницы ивановского спорта). – Ярославль, Верхне-Волжское изд-во, 1988
14. Волков В.М. Тренеру о подростке. – М.: «Физкультура и спорт», 1973
15. Липкина А.И. Самооценка школьника. – М.: «Знание», 1976
16. Олимпийская энциклопедия. – М.: Изд-во «Советская энциклопедия», 1980
17. Васильева В., Коссовская Э., Степочкина Н. Физиология человека. – М.: «Физкультура и спорт», 1972
18. Добровольский В.К. Профилактика повреждений, патологических состояний

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

Список литературы для обучающихся и родителей:

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

Виды контроля

<i>Виды контроля</i>	<i>Содержание</i>	<i>Методы, формы контроля</i>	<i>Сроки контроля</i>
Предварительный (стартовый) контроль	Начальный уровень подготовки учащихся, (оценка качества усвоение учащимися содержание образовательной программы на начало учебного года)		Сентябрь (базовый уровень)
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки, выявление отклонений в состоянии здоровья.	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого занимающегося	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоение учащимися содержание образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Соревнования. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	Декабрь, Май
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом, если этот год является последним годом обучения	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Соревнования	Май

Оценка уровней усвоения образовательных результатов

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий уровень	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися 100 - 85% содержанной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщать информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям. Свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия выполняет правильно, уверенно и быстро.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП и СФП, 100 - 85%
Средний уровень	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися 70-85% содержанной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания.
	Практические умения и навыки	Задания выполнения согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП и СФП, 70-85%
Низкий уровень	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержанной программы. Владеет неполной информацией, знает значение специальных терминов, но путается в них, нуждается в помощи педагога.
	Практические умения и навыки	При выполнения заданий были допущены значительные ошибки.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП и СФП, от 50% до 70%