Департамент образования администрации городского округа Тольятти

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Центр творчества «Свежий ветер»

городского округа Тольятти

Принята
решением педагогического совета
от 31.05.2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО «Свежий ветер»
С.В. Мурышова
Приказ № 70 от 31.05.2023 г.

O="МБОУ ДО ""Свежий ветер""",
CN="Мурышова Светлана
Владимировна, директор",
E=veter@edu.tgl.ru
00 90 b2 a2 88 f3 69 2e 5f
2023-05-31 14:32:39

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«САМБО»

Возраст обучающихся – 7-18 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:
Даниуллов Р.Ш. -
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:
Курилович О.В. – методист
Стегалина Л.А. – методист

Тольятти, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
Введение 3
Направленность программы 3
Новизна программы, педагогическая целесообразность 4
Актуальность 4
Цель и задачи программы 7
Сроки реализации программы 8
Формы обучения: очная 8
Форма организации деятельности 9
Ожидаемые результаты 10
Критерии и способы определения результативности 11
Виды и формы контроля: 12
Формы подведения итогов: 13
УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРОГРАММЫ 14
Образовательный модуль 1 «Юный спортсмен» 14
Учебно-тематический план 1 модуля 14
Образовательный модуль 2 «Движенье-это жизнь!» 14
Учебно-тематический план 2 модуля 14
Содержание программы 1-2 модулей 15
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 17
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 21
Нормативно-правовая литература 21
Нормативно-управленческая (программно-методическая) литература 21
Список литературы, используемый при составлении программы 21
Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей 22

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо – философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Занятия самбо, как видом спорта, воспитывают у обучающихся дисциплинированность, уверенность в себе, ответственность за свои действия, развивают физические качества, координацию движений, воспитывают смелость, решительность, выдержку, вырабатывают навыки самозащиты.

Направленность программы

Программа «САМБО» *физкультурно-спортивной направленности,* модифицированная и предназначена для реализации в учреждениях дополнительного

образования в качестве платной дополнительной образовательной услуги. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Новизна программы, педагогическая целесообразность

Новизна состоит в том, что программа «САМБО» является модульной, включая 2 образовательных модуля.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы «Физическая культура. Спортивные кружки и секции», которая рекомендована к использованию Министерством Просвещения СССР. Комитетом физической культуры и спорта СССР в 1984г.

В программу внесены изменения: в программе отсутствует ОФП, увеличено количество часов на практические занятия, содержание расширено и усложнено – упор на психологическую подготовку спортсмена к тренировочным и соревновательным поединкам – тренировочные поединки в усложненных условиях, постановление ближайших и дальних целей, задач, совершенствование техники и тактики самбо.

Программа состоит из 4-х разделов: вводное занятие, изучение и совершенствование техники и тактики самбо, контрольные испытания, врачебный контроль. Важным компонентом является формирование и воспитание личности физически, психологически здоровой, способной адаптироваться к динамичной современной жизни.

Актуальность

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 года. № 996-р г., направленных на формирование гармоничной личности. Обучение по данной программе способствует личностному саморазвитию, адаптации воспитанников к постоянно меняющимся социально-экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни, профессиональному самоопределению.

Образовательная программа «САМБО» выполняет социальный заказ на формирование целостной личности, обладающей широким кругозором, запасом необходимых ценностных ориентиров, без которых невозможно органичное существование человека в окружающем мире. Обучение детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях (в том числе и «САМБО») – один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

В процессе поединка, который отличается высокой двигательной активностью, формируются и развиваются важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Нередко эти качества помогают в различных экстренных ситуациях. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствует воспитанию смелости, настойчивости, решительности, инициативности, дисциплинированности. Все эти качества, приобретенные в процессе занятий борьбой самбо, успешно переносятся на другие виды деятельности: учебно-познавательную, профессиональную, общественно-политическую и т.д. Борьба самбо – вид спорта, который является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующему положительному эмоциональному подъему.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «САМБО» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении

Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 г. №МО-16-09-01/826-ТУ);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы для последующего включения в реестр образовательных программ системы ПФДО (в соответствии с Разделом Y. Правил персонифицированного финансирования на основе сертификата ПФДО, 2020год);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для

последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (внесены исправления, связанные с вступлением в силу Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»)
- Устав учреждения.

Цель и задачи программы

Цель:

Создание условий для формирования и укрепления здоровья посредством изучения и совершенствования техники и тактики самбо.

Задачи:

Обучающие

1. Сформировать систему знаний в области борьбы, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики самбо.
2. Ознакомить с историей, этикетом и стилем самбо.
3. Научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях.
4. Сформировать навыки регулирования психического состояния.
5. Укрепить физическое и психическое здоровье обучающихся, сформировать основные знания о здоровом образе жизни, оказании первой медицинской помощи.

Развивающие

1. Развить двигательные способности.
2. Развить представления о мире спорта.
3. Развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность.
4. Развивать социальную активность и ответственность.
5. Развить физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные

1. Воспитывать нравственные и волевые качества.
2. Воспитывать чувство «партнёрского плеча», дисциплинированность, взаимопомощь.

3. Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время.
4. Формировать потребность ведения здорового образа жизни.
5. Воспитывать самодисциплину, волевые качества обучающихся, обладающих высоким уровнем социальной активности детей и подростков.

Программа «САМБО» составлена для учащихся 7-18 лет, соответствует психолого-педагогическим особенностям данного возраста.

Сроки реализации программы

Программа реализуется за 1 учебный год в течение 64 часов (32 недели, то есть 1 год по 32 недели): 64 часа (2 часа в неделю, то есть 1 раз по 2 часа или 2 раза по 1 часу).

Количество обучающихся в группах не менее 10 человек. Принцип набора в объединение – свободный, однако необходим медицинский допуск к занятиям.

Комплекс основных характеристик образования

Объем (2 часа в неделю)

№ п/п	Год обучения, название модулей	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1 год обучения				
1	Образовательный модуль 1 «Юный спортсмен»	29	32	64
2	Образовательный модуль 2 «Движенье-это жизнь!»	35		

Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во учебных недель в год	Объем учебных часов в год	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года
1.	32	64	01.09	31.08

Формы обучения: очная

Также, в соответствии с «Положением о дистанционном обучении в МБОУ ДО «Свежий ветер», в ходе реализации программы предусмотрены формы дистанционной поддержки обучающихся: это и пересылка учебных материалов (текстов, видео и др.) по телекоммуникационным каналам (электронная почта), это система дистанционного контроля (тестирование, онлайн-занятия, мастер-классы, видео-уроки и др.), это онлайн консультации, осуществление разнообразной обратной связи через социальные сети, блоги, это обучение через виртуальные образовательные среды, образовательные Интернет-порталы и др.

Форма организации деятельности

Программа предусматривает использование в работе индивидуальной, коллективной формы занятия:

Коллективные формы работы

Обучающиеся получают возможность развития и совершенствования техники и тактики самбо. Приемы совершенствования спортивной техники самбо, тактики ведения поединка (способность принятия самостоятельных тактических решений). Специальные приемы психологической подготовки к поединкам на соревнованиях (самовнушение, идеомоторные упражнения, дыхательные, приучение к условиям «поле боя» и т.д.)

Индивидуальные формы работы

Индивидуальные формы работы проводятся с целью отработки умений и навыков по СФП, соответствующих уровню подготовленности обучающихся.

Программой предусматриваются занятия *стандартные* и *нестандартные*: учебно-тренировочное занятие, занятие-поединок, занятие-испытание, занятие-соревнование.

В учебном процессе применяется ряд современных образовательных технологий, таких как:

1. *Здоровьесберегающие технологии.*
   - медико-гигиенические технологии;
   - оздоровительные технологии;
   - технология обучения и воспитания культуры здоровья;
   - технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

На занятиях осуществляется разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающиеся: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни. В обязательном порядке проводится инструктаж обучающихся по вопросам техники безопасности и профилактика травматизма при занятиях борьбой самбо. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Аутотренинг для восстановления физиологических и психологических систем организма в конце занятий (по методики Джо Якобсона «Прогресирущая релаксация» и И.П. Ратова «Контрастное расслабление и напряжение»).

2. *Компетентностно-ориентировочные технологии*
   - обучение в сотрудничестве;
   - индивидуальный и дифференцированый подход к обучению;
   - игровые технологии.
3. *Информационные технологии*

– Поиск информации по Интернет (о прошедших соревнованиях по самбо всероссийского и международного уровня, фото известных и великих самбистах 20-го и 21-го веков и т.д).

Взаимодействие образовательной программы «САМБО» с другими объединениями физкультунрно-спортивной направленности осуществляется посредством организации и проведения соревнований по самбо, организации дня здоровья для обучающихся.

Практический выход реализации программы – участие обучающихся в поединках, соревнованиях различного уровня.

Работа с родителями

Периодически осуществляются индивидуальные беседы с родителями. Два раза в год проведение родительских собраний. Консультации родителей по спортивной направленности (питание, режим, гигиена, физиология).

Ожидаемые результаты

1) **Теоретическая подготовка**

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях по самбо;
- основные средства тренировки (строевые упражнения, спец. развивающие упражнения);
- основу техники и тактики спортивной борьбы;
- правила соревнований (организация и проведение соревнований)
- основы гигиены, закаливания и питания спортсмена – самбиста.
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- первая помощь при травме; общие сведения о травмах и причины травматизма в самбо;
- термины, используемые для проведения занятий и поединка.

2) **Практическая подготовка**

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений;
- выполнять специальные упражнения для отработки страховки и самоконтроля при падениях; имитационные упражнения;
- выполнять специальные упражнения с манекеном; упражнения в парах;
- выполнять специальные упражнения на расслабление;
- выполнять специальные подвижные игры с элементами;

- владеть приемами техники и тактики самбо.

3) **Творческая активность**

Обучающийся может:

- выполнять упражнения самостоятельно;
- участвовать в поединках и соревнованиях районного и городского уровня.

4) **Сформированость общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности.**

Обучающийся должен уметь:

- уметь слушать и слышать педагога (тренера);
- уметь работать в паре;
- уметь выполнять поставленную тренером задачу.

5) Личностные результаты

- самоорганизация;
- осознанный интерес к учебно-тренировочным занятиям;
- воспитать сознательное отношение к укреплению и сохранению своего здоровья;
- сотрудничать в совместном решении поставленной задачи;
- сотрудничать с коллективом, со своими сверстниками, оказывать товарищу помощь;
- проявление самостоятельности.

Критерии и способы определения результативности

Для определения уровня освоения обучающимися программы «САМБО» используется *трехуровневая система*:

Высокий уровень:

- *сфера знаний и умений:* достаточное владение основами техники и тактики самбо (передняя подножка, задняя, выхват ног и т.д., а так же умение ведения поединка в стойке и в партере), терминами, используемыми для проведения занятий и поединка, безошибочное и четкое выполнение специальных упражнений. Активное включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке;
- *сфера творческой/двигательной активности*: выраженный интерес к учебно-тренировочным занятиям; активно принимает участие в мероприятиях,

соревнованиях (поединках) различного уровня (внутриучрежденческого, районного и городского).

- *сфера личностных результатов:* прилагает усилия к преодолению трудностей; слаженно работает в паре, умеет самостоятельно подготовить координационные и развивающие упражнения.

Средний уровень:

- *сфера знаний и умений:* владение основами техники и тактики самбо, терминами, используемыми для проведения занятий и поединка, выполнение специальных упражнений, но присутствуют небольшие погрешности. Включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.
- *сфера творческой/двигательной активности*: обучающийся включается в учебно-тренировочное занятие с желанием, но быстро устает; принимает участие в мероприятиях внутриучрежденческого уровня.
- *сфера личностных результатов:* планирует свою учебно-тренировочную работу по наводящим заданиям тренера и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; при работе в паре возникают трудности, тренировочные упражнения даются с трудом, но желание добиться успехов присутствует.

Низкий уровень:

- *сфера знаний и умений:* слабо развит понятийный аппарат, не может на достаточном уровне работать с информацией (различного вида), не соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.
- *сфера творческой/двигательной активности*: обучающийся приступает к выполнению учебно-тренировочного упражнения только после дополнительных побуждений, во время тренировки часто отвлекается, выполняет упражнения неточно.
- *сфера личностных результатов:* Нерационально использует время, отведенное на поединок, выполнение специальных развивающих упражнений; не умеет планировать учебный процесс.

Виды и формы контроля:

В программе «САМБО» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль. Результаты фиксируются

Предварительный контроль ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся (педагогическое наблюдение: посредством практических занятий – двигательные способности).

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям.

Итоговый контроль (выполнение квалификационных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию обучающихся на дальнейшее обучение, выступления в поединках, соревнованиях различного уровня, участие в судействе соревнований. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль.

Формы контроля: выступление на поединке, соревнованиях, зачет по теоретической подготовке, выполнения квалификационных нормативов по данному направлению.

Формы подведения итогов:

Итогом учебного года является выполнение контрольно-переводных нормативов по СФП, технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях районного и городского уровня.

УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРОГРАММЫ

Образовательный модуль 1 «Юный спортсмен»

Учебно-тематический план 1 модуля

№	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	2	3	4	5
1.	**Вводное занятие.**	**1**	**-**	**1**
2.	**Изучение и совершенствование техники и тактики самбо.**	**10**	**18**	**28**
3.	Обучение и совершенствование спортивной техники самбо	2	-	2
4.	Тактика ведения поединка	2	-	2
5.	Изучение возможностей партнера и условий соревнований.	2	-	2
6.	Психологическая подготовка к поединкам на соревнованиях	2	-	2
7.	Специальные приемы психологической подготовки к поединкам на соревнованиях с более сильными противниками	2	-	2
8.	Упражнения для развития специальной гибкости, специальной координации движения, специальной выносливости.	-	3	3
9.	Борьба (с увеличением времени встреч).	-	3	3
10.	Упражнения на развитие специальных силовых способностей.	-	3	3
11.	Подвороты с резиновым тренажером.	-	3	3
12.	Регби.	-	3	3
13.	Подвороты с резиновым тренажером на время	-	3	3
	Итого по 1 модулю:	**11**	**18**	**29**

Образовательный модуль 2 «Движенье-это жизнь!»

Учебно-тематический план 2 модуля

№	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	2	3	4	5
1.	«Тяги» в парах на время.	-	4	4
2.	Расслабляющие упражнения.	-	3	3
3.	Упражнения на совершенствование технических действий.	-	5	5
4.	Изучение приемов в стойке: зацепы	-	5	5
5.	Выполнение приемов в партере: болевые приемы на руки, ноги, уходы от них и контр атакующие приемы.	-	5	5
6.	Выполнение удержаний в партере, контратакующие приемы против удержаний.	-	5	5

7.	Ведение поединка. Анализ поединка, соревнований.	-	5	5
8.	**Контрольные испытания.**	-	**2**	**2**
9.	**Врачебный контроль**	-	**1**	**1**
	Всего по модулю:	-	**35**	**35**
	Всего:	**11**	**53**	**64**

Содержание программы 1-2 модулей

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Цель, задачи программы самбо. Организация и направление деятельности объединения. Инструктаж по ТБ. Теоретические основы технических приемов самбо и их применение. Философия самбо.

Раздел 2. Изучение и совершенствование техники и тактики самбо

Теория: Обучение и совершенствование спортивной техники самбо (индивидуальные особенности спортсменов и техники, подготовленность спортсменов и техника). Тактика ведения поединка (целесообразность использования сил и возможностей для решения поставленной задачи, способность принятия самостоятельных тактических решений). Изучение возможностей партнера и условий соревнований. Психологическая подготовка к поединкам на соревнованиях (самоконтроль, идеомоторные упражнения, дыхательные упражнения, самомассаж по методике Джо Якобсона «Прогрессирующая релаксация», И.П. Ратова «Аутотренинг на контрастное расслабление и напряжение» и А.Н. Белкина «Представление двигательных действий»). Специальные приемы психологической подготовки к поединкам на соревнованиях с более сильными противниками (установление реальных задач, влияние тремора предстартового состояния на результат поединка, самоконтроль).

Практика: Упражнения для развития специальной гибкости, специальной координации движения, специальной выносливости. Борьба (с увеличением времени встреч). Упражнения на развитие специальных силовых способностей. Подвороты с резиновым тренажером. Регби. Подвороты с резиновым тренажером на время. «Тяги» в парах на время. Расслабляющие упражнения. Упражнения на совершенствование технических действий. Изучение приемов в стойке: зацепы (на одноименную и разноименную ногу, бросок через спину с коленей, «мельница» с коленей, передняя подножка с коленки). Выполнение приемов в партере: болевые приемы на руки, ноги, уходы от них и контр атакующие приемы. Выполнение удержаний в партере, контратакующие приемы против удержаний. Ведение поединка. Участие в соревнованиях различного уровня: внутриучрежденческие, городские. Анализ поединка, соревнований.

Раздел 3. Контрольные испытания

Сдача нормативов (специальная техника на время: 30 повторений изученных приемов со стойки за 60 секунд, выполнение упражнений на специальную гибкость). Нормативы СФП.

Раздел 4. Врачебный контроль

Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Психологическая подготовка и воспитательная работа

Психологическая подготовка

- ***Упражнения на развитие волевых качеств, средствами самбо.***

Решительности: в поединке – задание с ограничением времени на его выполнение.

Настойчивость: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки упражнений.

- ***Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.***

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки; преодоление усталости.

Настойчивость: освоение двигательных действий через многократное выполнение.

- ***Идеомоторные упражнения с тренером и самостоятельно для подготовки к соревновательным поединкам любого уровня (методика Белкина А.Н.)***

Воспитывает умение владеть тремором предстартового состояния и в течение поединков на протяжении всего соревнования и за несколько дней до них (методики Джо Якобсона, И.П. Ратова и т.д.)

Нравственная подготовка.

- ***Упражнения для развития нравственных качеств средствами самбо.***

Трудолюбие: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощь: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированность: выполнение строевых команд, выполнение поставленной тренером задачи, соблюдение традиций коллектива.

Инициативность: оказание помощи тренеру (частичный показ выполнения основных стоек, выполнения приемов самообороны без оружия), самостоятельная работа по освоению техники и тактики самбо, проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами.

- ***Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности.***

Инициативность: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее, качественнее, чем другие.

Честность: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок на тренировке).

Доброжелательность: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированность: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбие: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка тренировочного места) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Программа состоит из 4-х разделов: теоретические занятия, практические занятия, контрольные испытания, врачебный контроль.

На теоретических занятиях обучающиеся получают знания физиологии и биомеханики специальных физических упражнений, гигиене, методике обучения и тренировке в необходимом объеме. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 20-25 минутных бесед в течение занятий. Теоретические сведения сообщаются обучающимся и в процессе проведения практических занятий.

Практические занятия состоят из следующих разделов: специальная физическая подготовка, изучение и совершенствование техники и тактики самбо. Практические занятия проводятся в форме групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий по общепринятой методике в спортивном зале. В разделе «Изучение и совершенствование технически и тактики самбо» специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для самбо. В качестве эмоциональной разгрузки рекомендуется применять на занятиях подвижные игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы испытаний, соревнований.

Во время организации и проведения учебно-тренировочных занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер предупреждения и профилактики травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Для достижения поставленной в данной программе цели и получения ожидаемого результата на занятиях по программе «САМБО» применяются две группы ***методов физического воспитания***:

1) *специфические:*

- метод строго регламентирующих упражнений:
- метод обучения двигательным действиям;
- методы воспитания физического качества (стандартно/переменно-интервальные упражнения, стандартно/переменно-непрерывные упражнения);

- игровой метод – обеспечивает всестороннее, комплексное развитие спец. физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков - на основе содержания, условий и правил игры приближенных к борьбе;
- соревновательный метод – стимулирование максимального проявления двигательных способностей и выявление уровня их развития, содействие воспитанию волевых качеств, обеспечение максимальной физической нагрузки;

2) общепедагогические методы включают в себя:

- словесные методы: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, команды, указания;
- методы наглядного воздействия: непосредственная и опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации.

Применяются ***общеметодические и специфические принципы***:

1) общеметодические:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуальности;

2) специфические:

- принцип непрерывности процесса физического воспитания;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;
- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

Средства воспитания спец. силы:

1) Основные средства:

- упражнения с использованием тренажерных устройств (резиновые жгуты, манекен, вес и сопротивление партнера).

Оптимально сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач программы самбо.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для решения задач, поставленных в программе необходимо следующее:

- спортивный зал, с оснащением занятий самбо (мягкое покрытие, перекладины, шведская стенка, брусья, рукоход, резиновые жгуты, набивной мяч, футбольный мяч, скакалки, гири, тяжелоатлетические блины).

- спортивная форма (курточка самбиста, шорты, борцовки (чешки), пояс).

Занятия должны проводиться в зале с хорошим освещением, соответствующем СанПиН. Помещение должно проветриваться перед занятиями и во время пауз.

Только при наличии всего необходимого в объединении работа обучающимся будет интересна и значима, улучшится качество преподавания предмета и посещаемость обучающихся.

Дидактическое обеспечение программы: схемы «Постановки тела, рук и ног в поединке», алгоритмические схемы «Техника и тактика обучения и совершенствования самбо».

Кадровое обеспечение программы: педагог (тренер), имеющий специальную подготовку по спортивной борьбе самбо.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая литература

1. Концепцией развития дополнительного образования детей.
2. Приказ ГОСКОМСПОРТА РФ от 28.06.2001 N 390 Об утверждении типового плана проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ И УОР).
3. Письмо Министерства образования и науки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Нормативно-управленческая (программно-методическая) литература

1. Ермолаева Т. И. Дополнительная образовательная программа в системе дополнительного образования детей, - Самара, 2004
2. Современное программно-методическое обеспечение учреждения дополнительного образования детей. Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников учреждений дополнительного образования детей / Автор-составитель: Т.И. Ермолаева – Самара: СДДЮТ, 2008 -76 с.

Список литературы, используемый при составлении программы

1. Борьба самбо. Справочник. Автор-составитель Е.М. Чумаков. – М.: ФиС, 1985.
2. Малаховский В.Д. Бросок памяти. – СПб : 2004 -200с.,ил.
3. Общая и спортивная психология. Учебник для высших физкультурных учебных заведений. Под ред. Г.Д. Бабушкина. Омск: СибГУФК, - 2004- 400с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать (профессия тренер). – М.: АСТ ,2004, 863 с.
5. Ощепков В.С., Памяти преподавателя ГЦИФК, Материалы, стр. 13-21.
6. Пирогов, И. Оздоровительное дыхание / И Пирогов. - М. : РИПОКЛАС-СА, 2000.
7. Пирогов, И. Оздоровительное дыхание / И Пирогов. - М.: РИПОКЛАС-СА, 2000
8. Смами Шиванада. Йога и сила мысли / Смами Шиванада. - СПб.,

2000.

9. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техникумов и ин-тов физ.культуры / Под ред. Г.С.Туманяна,- М,; Физкультура и спорт, 1985,-144с.
10. Станков А.Г., Климин В.П., Писемский И,А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984.- 240 с.
11. Сто уроков борьбы самбо / под ред. Е.М.Чумакова. - М. : ФиС, 1977.
12. Харлампиев А.А.(Александр Анатольевич), Система САМБО, Москва, ФАИР-ПРЕСС, 2002, 528 с., илл., (краткий исторический очерк, с. 3 – 50).
13. Ципурский И.Л., Боевое самбо – спорт XXI века, Материалы, стр. 135
14. Чумаков, Е.М. Физическая подготовка борца: учебное пособие / Е.М.Чумаков. - М., 1996.

Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей

1. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977 -С . 5-10.
2. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985
3. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010
4. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
5. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001
6. Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009
7. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984 -102с.
8. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986 -158с.
9. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986
10. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки.
11. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004
12. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002
13. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996