

Департамент образования администрации городского округа Тольятти
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти

Принята
решением педагогического совета
от 27 мая 2021 г.
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУДО «Свежий ветер»
С.В. Мурышова
Приказ № 84/2 от 31.05.2021г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно – спортивной направленности
«Борьба Самбо»**

Возраст обучающихся: 6 -18 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:
Даниулов Руслан Шамильевич –
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:
Стегалина Людмила Анатольевна – методист;
Токарева Наталья Александровна - методист

Тольятти, 2021

Оглавление

Пояснительная записка.....	3-11
Введение, направленность модульной программы.....	3
Актуальность модульной программы.....	3-4
Педагогическая целесообразность модульной программы.....	4-5
Новизна модульной программы.....	5
Цель и задачи модульной программы.....	6
Адресат модульной программы.....	6
Сроки реализации программы.....	6-7
Комплекс основных характеристик образования.....	7
Формы обучения, формы организации деятельности.....	7-8
Режим занятий.....	8
Планируемые (ожидаемые) результаты.....	8-9
Оценочные материалы.....	9-11
Критерии и способы определения результативности Формы контроля, формы подведения итогов	
Учебный план и содержание модульной программы.....	11-24
Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение) программы.....	22-24
Информационное обеспечение модульной программы	
Список литературы.....	25
Приложения	
Приложение №1. Календарный учебный график	

Пояснительная записка

Введение

Практика единоборств как физкультурно-оздоровительная система насчитывает значительное количество лет. Как в старину ни один спортивный праздник не обходился без схватки борцов, так и по сей день, борьба вот уже несколько тысяч лет остается популярной как одно из самых постоянных увлечений мужской половины человечества.

В современных стремительных условиях жизни, единоборства значительно ускорили свое развитие. Самбо (слово современное), имеющее древнюю историю, родилось в наше время, в нашей стране. Формирование самбо как самостоятельного вида борьбы началось в 1920-е гг. Центром его развития стал московский клуб "Динамо". Самозащита без оружия - вот полное название искусства, уходящего корнями в глубокое прошлое. В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов России и других стран.

Самбо - не только боевой вид спорта. Это комплекс физических упражнений, сочетающих общефизическую и специальную подготовку во взаимодействии с психологическими устоями, предполагающими реализацию через систему физической культуры высших ценностей, самосовершенствование как физическое, так и духовное. В связи с этим, вместе с приемами борьбы, самбо впитало в себя нравственные принципы народов, передавших борьбе часть своей культуры.

Спортивная борьба самбо - это единоборство двух человек без оружия, использующих определенные разрешенные приемы. Спортивное самбо - это ступенька к более жесткому виду спорта - боевому самбо, где уже разрешены не только болевые приемы, но и удары.

В современной действительности, борьба самбо способствует формированию социальной опоры молодого общества, молодых людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. В связи с чем, реализация данной программы в условиях системы дополнительного образования, учитывая социальный заказ, способствует выработке у обучающихся самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей.

Направленность модульной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Борьба Самбо» модифицированная, физкультурно-спортивной направленности.

При разработке модульной программы дополнительного образования «Борьба Самбо» дифференцировано соблюдены принципы, позволяющие учитывать уровень развития и степень освоенности содержания обучающимися: *ознакомительный (1-2 год обучения)*.

Занятия борьбой самбо рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют как спортивное, так и большое прикладное значение. Модульность программы обуславливается ее модульным построением при предоставлении содержания образовательных услуг. Программные модули занятий самбо, как одного из видов спортивных единоборств позволяют приобщить обучающихся к занятиям спортом и в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Актуальность модульной программы, педагогическая целесообразность

По программе предполагается логичное соблюдение принципов, позволяющих учитывать разный уровень развития и разную степень освоения обучающимися содержания программных модулей. Каждый программный модуль самостоятелен, может быть освоен обучающимися как отдельная составляющая с формализованными конкретными

результатами обучения и формами контроля. Программа «Борьба Самбо» включает в себя 7 образовательных модулей. При комплексном освоении программных модулей осуществляется целостное освоение содержания, при котором достигается основная цель программы.

Подростки любят заниматься борьбой, так как это даёт им возможность помериться силой, а во время соревнований показать свои способности в борьбе за победу. Зачастую в повсеместной жизни присутствует ситуация, когда отец впервые приводит сына на тренировку, мотивируя это тем, что ребёнок дома проявляет непрерывное желание бороться с ним. Это обусловлено врождённой потребностью именно мальчиков. Отсюда и популярность борьбы. Однако в дальнейшем занятия борьбой нередко становятся для этих мальчишек образом, а порой и целью в жизни – их профессией.

Грамотно организованная секционная работа педагога-тренера и выстроенная структура программы перекликаются с приоритетными направлениями развития физической культуры и спорта Самарской области. Программное содержание учитывает составляющие государственных программ РФ, Стратегии развития физической культуры и спорта, культурно-исторические и социально-экономические особенности развития региона: содействуя активному привлечению обучающихся в спортивные залы, способствуя решению задач по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, помогая обрести физическую силу и духовное развитие, содействуя профилактике правонарушений и воспитанию спортсменов высокого уровня.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Борьба Самбо» разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р);
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- «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);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- 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 V. Правил персонифицированного финансирования на основе сертификата ПФДО, 2020год);
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр творчества «Свежий ветер» городского округа Тольятти.

Образовательный процесс организован с учетом вышеизложенных документов, ориентируется на современные требования образовательных услуг дополнительного образования.

Новизна модульной программы

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы «Борьба Самбо» заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, разработана с учетом тенденций и направлений современной образовательной политики, отвечает запросам социума и предоставляет возможность обучающимся выстраиванию индивидуальной образовательной траектории.

В программных модулях особое внимание уделено увеличению количества часов практических занятий, а именно в разделе «Психологическая подготовка и воспитательная работа». Основной акцент поставлен на психологическую подготовку обучающихся к первенствам, чемпионатам любых уровней, выступлениям в усложненных условиях, с целью постановки ближайших и дальних зон совершенствования техники и тактики борьбы самбо, а также на инструкторскую и судейскую практику.

Отличительной особенностью данной программы является применение конвергентного подхода, позволяющего обучающимся изучать предметные области не как отдельные составляющие, а как единое целое в условиях свободной организованной деятельности, направленной на формирование междисциплинарной среды. Конвергентный подход в процессе обучения по модульной программе «Борьба Самбо» просматривается через прямое либо косвенное междисциплинарное взаимодействие таких предметов как: физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, математика, геометрия, обществознание, история, которые гармонично пересекаясь между собой как в модулях, так и в программном содержании, позволяют формировать у обучающихся целостное восприятие окружающего мира, определять жизненные ценности, и заботясь о своем здоровье, в условиях социума принимать верные решения и достигать высоких жизненных результатов.

На практических занятиях по программе «Борьба Самбо» используются упражнения из многих других видов единоборств (бокс, борьба корэц, тхэквондо, дзюдо и др.). Практическая работа не ограничивается только спортивными тренировками, в образовательно-воспитательном процессе для обучающихся организован тщательный подбор и использование элементов упражнений самбо с учетом их соответствия соревновательным упражнениям и преимущественной направленности воздействия.

Программа охватывает всю систему подготовки самбистов и делится на две части: теоретическую и практическую. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, повествования, рассказа в начале практической части). На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, технике и тактике борьбы, необходимые знания для будущей инструкторской и судейской практики по самбо. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрированы схемами, таблицами, рисунками, презентациями и др. наглядными пособиями.

В комплексное содержание модулей программы «Единоборство (самбо)» входят теоретические и практические занятия, контрольно-переводные испытания, врачебный контроль. Важный акцент в программных занятиях ставится на формирование и воспитание личности - физически, психологически здоровой, способной адаптироваться к динамичной современной жизни и нацеленной на спортивные достижения.

При реализации данной программы, в соответствии с «Положением о дистанционном обучении в МБОУ ДО «Свежий ветер», предполагается использование дистанционных технологий с применением информационно-телекоммуникационных сетей

при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Формы ДОТ: e-mail; дистанционное обучение в сети Интернет, видео уроки, on-line тестирование, of-line тестирование, интернет-занятия, надомное обучение с дистанционной поддержкой, облачные сервисы, и т.д.

Данная программа составлена на основе **принципов**: принцип доступности; принцип природосообразности; принцип индивидуальности; принцип свободного выбора и ответственности; принцип развития; принцип социализации; принцип диалога культур; принцип деятельностного подхода; принцип разновозрастного единства.

Цель и задачи программы

Цель: содействие гармоничному физическому, нравственному развитию обучающихся, укрепление здоровья средствами совершенствования техники и тактики самбо.

Задачи:

Обучающие (предметные):

- сформировать систему знаний в области борьбы, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики самбо;
- ознакомить с историей, этикетом и стилем самбо;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния;
- укрепить физическое и психическое здоровье обучающихся, сформировать основные знания о здоровом образе жизни, оказании первой медицинской помощи.

Развивающие (метапредметные):

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность;
- развить физическое и нравственное развитие обучающихся.

Воспитательные (личностные):

- воспитывать нравственные и волевые качества обучающихся;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- формировать у обучающихся потребность обладания высоким уровнем социальной активности;
- воспитывать самодисциплину, волевые качества обучающихся.

Адресат модульной программы

Программа «Борьба Самбо» рассчитана на обучающихся 6-18 лет. Группы формируются по принципу: 6-10 лет (одновозрастная группа) и 11-14 лет, 15-16, 17-18 лет (разновозрастная группа). Группы формируются разновозрастные. Наполняемость учебных групп в соответствии с Уставом учреждения, количество обучающихся в группе до 15 человек (В соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14). Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцированный подход в выборе учебных заданий в процессе обучения. Специального отбора не проводится. Комплектование групп проводится с учетом индивидуальных способностей и потребностей обучающихся. Рекомендуется согласование от родителей (законных представителей) обучающихся и предоставление медицинской справки для допуска к занятиям.

Сроки реализации программы

Данная модульная программа «Борьба Самбо» реализуется за 2 учебных года:

- 1 год обучения – 84 учебных часа (ознакомительный уровень);
- 2 год обучения – 126 учебных часов (ознакомительный уровень).

Образовательная деятельность по реализации дополнительных

общеобразовательных общеразвивающих программ регулируется на основании локального акта «Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МБОУ ДО «Свежий ветер» (комплекс основных характеристик, объем, календарный учебный график).

Комплекс основных характеристик образования
Объем

№ п/п	Год обучения, модуль	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1 год обучения				
1	Образовательный модуль «Основы борьбы самбо»	32	42	84
2	Образовательный модуль «Приемы самбо»	32		
3	Образовательный модуль «Самбо-контроль»	20		
2 год обучения				
1	Образовательный модуль «Подготовка юного самбиста»	27	42	126
2	Образовательный модуль «Самбо – эффект»	27		
3	Образовательный модуль «Самбо-знания»	36		
4	Образовательный модуль «Профи-самбо»	36		

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	42	84	01.09	31.08
2	42	126	01.09	31.08

Формы обучения: очная

Формы обучения по модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Борьба Самбо» определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, самостоятельно (в соответствии с Уставом учреждения).

Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения. Дополнительные общеобразовательные программы реализуются организацией, осуществляющей образовательную деятельность как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации.

Формы организации обучения:

Реализация программных модулей программы «Борьба Самбо» предусматривает использование индивидуальных и коллективных формы занятий.

Коллективные формы работы. Обучающиеся получают представление о строении и функциях организма, технике и тактике единоборств, направленных на формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие разнообразных координационных способностей; отрабатывают общие для всех общеразвивающие и специальные упражнения по заданию педагога-тренера, далее - самостоятельно.

Индивидуальные формы работы. Индивидуальные формы работы проводятся с целью отработки умений и навыков по ОФП, СФП и технике самбо, соответствующих уровню подготовленности и координационным способностям детей.

Программой предусматриваются следующие формы учебного занятия: учебно-тренировочное занятие, занятие – поединок, занятие – испытание, занятие-соревнование, занятие - показательное выступление.

Образовательная деятельность, предусмотренная модульной программой	Формы организации
Учебная деятельность	Теоретические и практические занятия, беседы, занятия поединки, занятия – испытания, занятия – соревнования, показательные выступления, контрольные переводные нормативы
Воспитательная деятельность	Соревновательная деятельность, тренировочные занятия, походы

Педагогические технологии и формы организации образовательного процесса соответствуют целям и задачам модульной программы, способствуют творческому развитию личности обучающихся, формированию позитивных социальных интересов и позволяют индивидуализировать процесс обучения в рамках общего количества отведенных часов.

Режим занятий

Занятия по программе проводятся в соответствии учебно – тематического плана по годам обучения и расписания учебных занятий (в соответствии с нормами СанПин): 1 –й год обучения - 1 раз в неделю по 2 часа, 2-ой год обучения занятия организованы 2 раза в неделю по 2 и 1 учебному часу. Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Планируемые (ожидаемые результаты) освоения модульной программы и способы определения результативности

Первый год обучения

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях самбо;
- основные средства тренировки (строевые упражнения, специально подготовительные, координационные и развивающие упражнения);
- основу техники и тактики самбо на начальном этапе;
- историю развития единоборства, в частности самбо, в России;
- правила соревнований по самбо;
- упражнения общеразвивающие и специальные, их назначение;
- термины, используемые на занятиях самбо, соревнованиях.

2) Практическая подготовка

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения для развития скорости, ловкости, быстроты движений; упражнения для развития силы;
- выполнять акробатические и легкоатлетические упражнения;
- выполнять подвижные и спортивные игры;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений;
- выполнять специальные упражнения, эстафеты, подвижные игры для развития ловкости;
- выполнять упражнения для отработки страховки и самоконтроля;

- выполнять имитационные упражнения, подвижные игры с элементами борьбы;
- владеть основными приемами начальной подготовки техники и тактики самбо.

Второй год обучения

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях самбо;
- основные средства тренировки (строевые упражнения, специальные, подготовительные, координационные и развивающие упражнения);
- основу техники и тактики единоборства;
- историю развития отечественного самбо, историю развития самбо в городе Тольятти;
- правила соревнований;
- упражнения общеразвивающие и специальные, их назначение;
- 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;
- строение и функции организма;
- термины, используемые для проведения занятий и соревнований по самбо.

2) Практическая подготовка

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов с предметами; упражнения для развития силы; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития быстроты; спортивные игры;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений; упражнения для отработки страховки и самоконтроля; имитационные упражнения; упражнения в парах; упражнения на расслабление; подвижные игры с элементами;
- владеть приемами техники и тактики единоборства.

Оценочные материалы модульной программы

Виды и формы контроля

По дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программе «Борьба Самбо» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль, результаты которых фиксируются в листе оценивания. Диагностика интересов, личностного развития обучающихся проводятся периодически в течение учебного года в форме собеседования.

Предварительный контроль ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы работы учебно-тренировочных занятий, методы подготовки к выступлениям, соревнованиям (методы диагностики: анализ выполнения практических упражнений, педагогическое наблюдение).

Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора форм, методов и средств обучения (методы диагностики: анализ выполнения практических упражнений, педагогическое наблюдение, опрос, тестирование).

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 на соревнованиях по самбо. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль (методы диагностики:

анализ выполнения практических упражнений, педагогическое наблюдение, зачет).

Формы контроля: собеседование, устный опрос, анкетирование, самостоятельная работа, педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ выполненных упражнений, квалификационных нормативов по самбо.

Формы подведения итогов

При решении поставленных задач по данной модульной программе необходимо участие обучающихся в соревнованиях, чемпионатах, первенствах различных уровней.

Итогом первого года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с нормативными требованиями. Участие в соревнованиях внутриучрежденческого и районного уровня.

Итогом второго года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с нормативными требованиями, участие в соревнованиях районного, городского уровня, областного уровней; участие в турнирах всероссийского уровня по борьбе самбо.

Критерии оценки и способы определения результативности

Для определения уровня освоения обучающимися модульной программы «Борьба Самбо» используется трехуровневая система:

Сфера/ уровни	Высокий	Средний	Низкий
<i>Сфера знаний и умений</i>	Достаточное владение основами техники и тактики самбо, терминами, используемыми для проведения занятий и выступления, безошибочное и четкое выполнение общеразвивающих и специальных упражнений. Активное включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	Владение основами техники и тактики самбо, терминами, используемыми для проведения занятий и выступления, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, но присутствуют небольшие погрешности. Включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	Слабо развит понятийный аппарат, не может на достаточном уровне работать с информацией (различного вида), не соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на выступлении по самбо.
<i>Сфера творческой/ двигательной активности</i>	Выраженный интерес к учебно-тренировочным занятиям самбо; активно принимает участие в мероприятиях, соревнованиях различного уровня (городского, областного и т.д.).	Обучающийся включается в учебно-тренировочное занятие по самбо с желанием, но быстро устает; принимает участие в мероприятиях внутриучрежденческого, городского уровня	Обучающийся приступает к выполнению учебно-тренировочного упражнения только после дополнительных побуждений, во время учебно-тренировочного

			занятия по самбо часто отвлекается, выполняет упражнения неточно.
<i>Сфера личностных результатов</i>	Прилагает усилия к преодолению трудностей; слаженно работает в команде, умеет самостоятельно подготовить выполнять упражнения, задания.	Планирует свою учебно-тренировочную работу по наводящим вопросам педагога и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; при работе в команде возникают трудности, но желание добиться успехов присутствует.	Нерационально использует время, отведенное на выступление, выполнение упражнений; не умеет планировать учебный процесс.

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название модулей	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1	Образовательный модуль «Основы борьбы самбо»	32	42	84
2	Образовательный модуль «Приемы самбо»	32		
3	Образовательный модуль «Самбо-контроль»	20		

Основные характеристики модулей

На первом году обучения процессе реализации модулей программного содержания, обучающиеся совершенствуются не только физически через развитие физических качеств, координации движений, выработки навыков самозащиты, но и развиваются нравственно. Так как данный вид спорта, воспитывает: дисциплинированность, уверенность в себе, ответственность за свои действия, смелость, решительность, выдержку, волю к победе и других качеств, необходимых для того, чтобы добиться успеха в жизни.

Образовательный модуль «Основы борьбы самбо»

Цель: создание условий для физического воспитания и развития обучающихся средствами вида спорта – борьба Самбо.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать привычки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать основные двигательные навыки;

- развивать двигательную активность.

Обучающие:

- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы самбо.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях и при работе с инвентарем;

- правила поведения в спортивном зале.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Обучающиеся должны получить навыки:

- выполнения для отработки страховки и самоконтроля.

№ п/п	Название модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Основы борьбы самбо»					
Раздел 1. Основные элементы физической культуры					
1	Раздел 1. Введение	3	1	2	диагностика, наблюдение, опрос
2	Тема 2. Борьба самбо - старейший вид спорта	5	2	3	упражнения, подвижные игры
Раздел 2. Теоретическая подготовка					
3	Тема 1. Спортивные состязания – единоборства	1	1	-	собеседование, наблюдение, рефлексия
4	Тема 2. Приемы и защита боевого вида спорта	2	1	1	упражнения, гимнастические приемы, наблюдение
Раздел 3. Общая физическая подготовка					
5	Тема 1. Анатомо-физиологические особенности	1	1	-	наблюдение, опрос
6	Тема 2. Общеразвивающие и общеукрепляющие комплексы	5	-	5	упражнения, имитационные игры
7	Тема 3. Координационные и развивающие комплексы	8	-	8	упражнения, мини-соревнования
8	Тема 4. Упражнения на развитие двигательных качеств	7	-	7	упражнения, спортивная эстафета, рефлексия
Итого по модулю:		32	6	26	

Содержание образовательного модуля «Основы борьбы самбо»

Раздел 1. Основные элементы физической культуры

Тема 1. Введение

Теория. Основные правила и составляющие соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях. Режим тренировки борца.

Практика. Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений. Подвижные игры на знакомство, установление положительных коллективных отношений: «Снежный ком», «Построения».

Тема 2. Борьба самбо-старейший вид спорта

Теория. История физической культуры и спорта. Возникновение борьбы «Самбо», путь развития, современная востребованность борьбы.

Теория. Этикет самбиста. Моральная и психологическая подготовка. Врачебный контроль.

Практика. Первичная диагностика физических возможностей обучающихся. Правила соревнований, их организация и проведение. Имитационные игры с моделированием

организации судейской практики. Рефлексия.

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Тема 1. Спортивные состязания – единоборства

Теория. Основоположники единоборства. Виды единоборства. История развития борьбы самбо в России.

Тема 2. Приемы и защита боевого вида спорта

Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Режим тренировки обучающегося. Форма одежды. Моральная и психологическая подготовка. Врачебный контроль.

Практика. Правила соревнований, их организация и проведение.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Тема 1. Анатомо-физиологические особенности

Теория. Определение понятия «физическое развитие». Основные характеристики: нервной системы, ее роли в жизнедеятельности организма; костно-мышечной системы, ее строения и функций; сердечно-сосудистой системы; системы дыхания. Значение данных характеристик в борьбе самбо.

Тема 2. Общеразвивающие и общеукрепляющие комплексы

Практика. Выполнение общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений: строевые упражнения, строевые приемы, повороты на месте, построения, перестроения, передвижения, размыкания, смыкания, рапорт дежурного, разминка самбиста. Имитационные игры.

Тема 3. Координационные и развивающие комплексы

Практика. Выполнение общих подготовительных координационных и развивающих упражнений на: развитие гибкости, координационных способностей, силовых и волевых возможностей организма. Упражнения для развития: быстроты (бег 30 м, 60 м); прыжки в длину с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями. Бой с тенью - 5 подходов по 5 имитационных ударов. Мини-соревнования. Рефлексия.

Тема 4. Упражнения на развитие двигательных качеств

Практика. Упражнения для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км. Упражнения на развитие силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Отжимание на брусьях.

Практика. Упражнения на развитие гибкости: с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, шпагаты, мостик гимнастический. Упражнения на развитие координации: столб с веревками, ролик, наклоны, скручивания. Спортивная эстафета «Укрепляем – закрепляем».

Образовательный модуль «Приемы самбо»

Цель: воспитание позитивного эмоционально-ценностного отношения к спортивной борьбе самбо.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать здоровый образ жизни, навыки саморегуляции, коллективное общение.

Развивающие

- развивать всестороннюю физическую подготовку.

Обучающие:

- познакомить с основными техниками движений борьбы.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- технику выполнения упражнений специальной физической подготовки, режим тренировок.

Обучающиеся должны уметь:

- пользоваться специальными терминами;
- выполнять упражнения в парах.

Обучающиеся должны получить навыки:

- выполнения специальных упражнений с предметами и без предметов.

№ п/п	Название модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Приемы самбо»					
Раздел 1. Специальная физическая подготовка					
1	Тема 1. Упражнения и их назначение	13	4	9	упражнения, наблюдение, поединки, рефлексия
2	Тема 2. Общие представления, уровень специальной физической подготовки в борьбе самбо	19	-	19	упражнения, боевые элементы, мини-соревнования, рефлексия
Итого по модулю:		32	4	28	

Содержание образовательного модуля «Приемы самбо»

Раздел 1. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Упражнения и их назначение

Теория. Классификация упражнений, значение, области применения. Основные виды упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Укрепление различных групп мышц без отягощения организма.

Практика. Выполнение упражнений на развитие силы: броски, удержания, болевые приемы с более тяжелыми партнерами, передвижения с партнерами на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Практика. Выполнение упражнений на развитие быстроты: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5-10 с.

Тема 2. Общие представления, уровень специальной физической подготовки в борьбе самбо

Практика. Упражнения для развития физических качеств: выносливости, гибкости, ловкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах. Выполнение бросков, удержаний, болевых приемов. Выполнение приемов (бросков) с максимальной амплитудой.

Практика. Выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Мини-соревнования. Рефлексия.

Образовательный модуль «Самбо-контроль»

Цель: создание условий для удовлетворения интересов обучающихся при освоении психологических, тактических, контрольных составляющих борьбы самбо.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать общую физическую культуру обучающихся

Развивающие

- развивать личностную и духовные составляющие начинающих спортсменов.

Обучающие:

- познакомить с основными техниками, психологической и контрольной подготовкой борьбы.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- технику выполнения идеомоторных упражнений, специальной психологической подготовки.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения в парах, участвовать в проведении боев, соревновательных мероприятиях.

Обучающиеся должны получить навыки:

- выполнения специальные упражнения на расслабление и подготовку к соревнованиям.

№ п/п	Название модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Самбо-контроль»					
Раздел 1. Техничко-тактическая самбо подготовка					
1	Тема 1. Техническая подготовка, тактика	12	2	10	упражнения, игры-соревнования
2	Тема 2. Психологическая подготовка	3	-	3	идеомоторные упражнения, элементы аутотренинга, рефлексия
3	Тема 3. Контрольно-переводные испытания	3	1	2	нормативы по ОФП, СФП, упражнения, беседа
4	Тема 4. Врачебный контроль	1	-	1	наблюдение, круглый стол анализ
5	Тема 5. Итоговое занятие	1	-	1	контрольные нормативы, анализ
Итого по модулю:		20	3	17	

Содержание образовательного модуля «Самбо-контроль»

Раздел 1. Техничко-тактическая самбо подготовка

Тема 1. Техническая подготовка, тактика

Теория. Теоретические основы технических приемов и их применение. Тактика занятий самбо. Составление тактического плана занятий по самбо. Тактика участия в выступлениях. Виды выступлений. Правила и принципы борьбы в самбо.

Практика. Техническая подготовка обучающихся на начальном этапе изучения борьбы самбо. Приёмы: броски с задней, передней, передней с колена, боковой на пятке подножкой, активные и пассивные защиты от изученных бросков, удержание с боку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча, уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

Тема 2. Психологическая подготовка

Практика. Выполнение идеомоторных упражнений под музыку под руководством педагога-тренера, аутотренинг. Выполнение акробатических упражнений (кувырки, колесо, группировка и т.д.) с применением элементов аутотренинга с целью развития смелости у обучающихся. Приемы самостраховки.

Тема 3. Контрольно-переводные испытания

Теория. Техничко-тактические упражнения. Терминология. Нормативы по ОФП, СФП.

Практика. Сдача нормативов: прыжки в длину с места на ковре, челночный бег 3 x 10 м, подтягивание на перекладине из виса, поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами за 30 секунд. Выполнение упражнений специальной физической подготовленности. Упражнение на скорость «бег на «борцовском мосту» из исходного

положения - упор головой в ковер. Техничко-тактические упражнения (демонстрация базовых борцовских элементов: стоек, захватов, перемещений, знание терминологии самбо).

Тема 4. Врачебный контроль

Практика. Значение и содержание медицинский осмотра на соревновательных мероприятиях. Оценка функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной систем), органов зрения, слуха, вестибулярного аппарата.

Тема 5. Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов за учебный год. Сдача контрольных нормативов. Итоговая диагностика. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. Анализ.

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название модулей	Количество часов	Количество недель в год	Количество часов в год
1	Образовательный модуль «Подготовка юного самбиста»	27	42	126
2	Образовательный модуль «Самбо – эффект»	27		
3	Образовательный модуль «Самбо-знания»	36		
4	Образовательный модуль «Профи-самбо»	36		

Основные характеристики модулей

Содержание программных модулей второго года обучения предусматривает регулярные занятия борьбой и тренировки с последующим участием в спортивных соревнованиях, что, несомненно, укрепляет здоровье и иммунитет обучающихся и служит гарантией полноценного физического развития и профессиональной ориентации. Занятия модулей направлены на определение сильных и слабых сторон обучающихся, анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности; включают в себя средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей; особенности управления тренировочным процессом, спортивной деятельности. В ходе реализации программных модулей педагогом проводится индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности обучающихся, выявляются основные аспекты спортивной подготовки для определения задач и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Образовательный модуль «Подготовка юного самбиста»

Цель: физическое воспитание обучающихся для гармоничного развития.

Задачи:

Воспитательные:

- укрепление здоровья на основе физической подготовки.

Развивающие:

- развивать физические качества и способности обучающихся: ловкость, гибкость, координацию движений и др.

Обучающие:

- познакомить с основными понятиями безопасности и профилактики борьбы самбо.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- последовательность выполнения спортивных приемов.

Обучающиеся должны уметь:

- использовать при выполнении упражнений знания основ гигиены, питания, закаливания.
- Обучающиеся должны получить навыки:*
- выполнения несложных элементов массажа;
- выполнения специальных упражнений на выносливость, гибкость

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Подготовка юного самбиста»					
1	Тема 1. Введение. Основы психологической подготовки.	2	1	1	вводная беседа, диагностика
2	Тема 2. Теоретическая подготовка	2	-	2	упражнения, наблюдение, опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка					
3	Тема 1. Общеукрепляющие комплексы упражнений	4	-	4	упражнения, имитационные игры
4	Тема 2. Упражнения на развитие двигательных качеств	6	1	5	упражнения, подвижные игры
5	Тема 3. Упражнения страховки и самоконтроля	7	-	7	упражнения, мини-соревнования, рефлексия
6	Тема 4. Упражнения на развитие двигательных качеств	6	-	6	упражнения, спортивная эстафета
Итого по модулю:		27	2	25	

Содержание образовательного модуля «Подготовка юного самбиста»

Раздел 1. Психологическая и теоретическая подготовка в самбо

Тема 1. Введение. Основы психологической подготовки

Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Режим тренировки борца. Психологическая подготовка. Врачебный контроль. Первичная диагностика физических возможностей обучающихся.

Практика. Имитационные зачетные игры на тему «Правила соревнований, их организация и проведение». Рефлексия.

Тема 2. Теоретическая подготовка

Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Планирование учебно-тренировочного процесса. Развитие борьбы самбо за границы.

Практика. Ситуативная подвижная игра «Первая помощь при травме». Отработка практических действий, приемов самоконтроля. Анализ ситуаций доврачебного контроля, просмотр видеоматериалов, содержащих приемы и способы оказания врачебного контроля на занятиях физической культурой и спортом.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 1. Общеукрепляющие комплексы упражнений

Практика. Выполнение общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений: строевые упражнения, строевые приемы, повороты на месте, построения, перестроения,

передвижения, размыкания, смыкания, рапорт дежурного, разминка самбиста. Имитационные игры.

Тема 2. Упражнения на развитие двигательных качеств

Теория. Строевые упражнения. Основные средства и методы физической подготовки. Значение рациональной техники для достижения высокого результата. Задачи аттестации и ее значение в подготовке спортсмена.

Практика. Упражнения для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, бой с тенью - 5 подходов по 5 имитационных ударов; ловкости - челночный бег 3x10 м, эстафета; выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км, силы - подтягивания на перекладине, лазанье по канату, отжимание на брусьях, гибкости - упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры на развитие скоростных способностей.

Тема 3. Упражнения страховки и самоконтроля

Практика. Выполнение самостраховочных упражнений: падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка; падение назад с поворотом и приземлением на грудь; падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя; падение из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка; падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом; падение на спину кувырком в воздухе; падение кувырком вперед; падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа. Мини-соревнования. Рефлексия.

Тема 4. Упражнения на развитие двигательных качеств

Практика. Упражнения для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км. Упражнения на развитие силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Отжимание на брусьях.

Практика. Упражнения на развитие гибкости: с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, шпагаты, мостик гимнастический. Упражнения на развитие координации: столб с веревками, ролик, наклоны, скручивания. Спортивная эстафета «Самбо-вызов».

Образовательный модуль «Самбо – эффект»

Цель: создание условий для отработки навыков борьбы самбо.

Задачи:

Воспитательные

- воспитывать патриотизм, гражданственную позицию.

Развивающие

- развивать силу воли, стремления к успехам.

Обучающие:

- расширить знания об основных техниках передвижения в поединках.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- значение упражнений скоростно-силовых способностей.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения в парах, на расслабление.

Обучающиеся должны получить навыки:

- выполнения приемов в поединках с партнерами.

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Самбо – эффект»					
Раздел 1. Специальная физическая подготовка					

1	Тема 1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	27	3	24	поединки, рефлексия, анализ
Итого по модулю:		27	3	24	

Содержание образовательного модуля «Самбо – эффект»

Раздел 1. Специальная физическая подготовка

Тема 1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Основные виды упражнений на развитие скоростно-силовых способностей и выносливости.

Практика. Выполнение упражнений, элементов, направленных на укрепление различных групп мышц без отягощения организма: броски (контр броски). Отработка поединков с односторонним сопротивлением противника, с полным сопротивлением, отдых (3-6 подходов). Отработка упражнений с нарастающим сопротивлением, с полным сопротивлением от 20 до 30 мин.

Практика. Упражнения для развития специальных физических качеств: силы - выполнение приемов на более тяжелых партнерах; быстроты - проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу; выносливости - проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность (выполнение приемов на длительное время - 1-2 минуты); гибкости - проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах.; ловкости – атака противника с вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми комбинациями, повторными атаками. Выполнение приемов с максимальной амплитудой; упражнений на развитие ловкости - выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Образовательный модуль «Самбо-знания»

Цель: создание условий для освоения обучающимися основных представлений участия в спортивных выступлениях.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированность.

Развивающие:

- развить физические и специальные качества.

Обучающие

- дать оптимальное представление об участии в спортивных выступлениях.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- основы сложных техник и тактик борьбы самбо.

Обучающиеся должны уметь:

- оказывать первую помощь при утомлении, перенапряжении.

Обучающиеся должны получить навыки:

- владения приемами техники и тактики самбо в сочетании с элементами различных видов единоборств.

№ п\п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Самбо-знания»					
Раздел 1. Приемы совершенствования, анализ соревновательных мероприятий					
1	Тема 1. Техника и тактика самбо	22	3	19	упражнения, демонстрация приемов, анализ

2	Тема 2. Психологическая подготовка	7	-	7	идеомоторные, акробатические упражнения
3	Тема 3. Контрольно-переводные испытания	7	1	6	нормативы по ОФП, СФП, зачет
Итого по модулю:		36	4	32	

Содержание образовательного модуля «Самбо-знания»

Раздел 1. Приемы совершенствования, анализ соревновательных мероприятий

Тема 1. Техника и тактика самбо

Теория. Основы техники и тактики самбо. Приемы совершенствования спортивной техники. Основы идеомоторных упражнений. Изучение возможностей партнера и условий выступления. Критерии оценок выступления. Костюм и экипировка спортсмена. Тактика участия в выступлениях.

Практика. Броски подсечкой: боковой на месте, в движении, в темпе шагов, передней, передней в колено, задней, изнутри. Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри. Болевые приёмы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперёк, ногой, обратным); ущемлением бицепса. Активные и пассивные защиты от болевых приёмов. Выполнение упражнений лечебной гимнастики. Участие в соревнованиях (районного, городского уровня). Анализ занятий, выступления. Выполнение технико-тактических упражнений: демонстрация базовых борцовских элементов (стоек, захватов, перемещений, знание терминологии самбо). Приемы самостраховки.

Тема 2. Психологическая подготовка

Практика. Выполнение идеомоторных упражнений с музыкальным сопровождением под руководством педагога (аутотренинг). Выполнение акробатических упражнений (кувырки, колесо, группировка и т.д.) с использованием идеомоторных упражнений с целью развития смелости.

Тема 3. Контрольно-переводные испытания

Теория. Нормативы по ОФП, СФП. Техничко-тактические упражнения. Терминология.

Практика. Сдача нормативов по ОФП, СФП. Челночный бег 3 x 10 м (с максимальной скоростью). Подтягивание на перекладине из виса. Поднимание туловища из положения, лежа на спине с фиксированными стопами (выполняются максимальное количество раз за 30 секунд). Выполнение упражнений специальной физической подготовки – «забегания на «борцовском мосту» из исходного положения - упор головой в ковер.

Образовательный модуль «Профи-самбо»

Цель: создание условий для освоения обучающимися основных представлений участия в спортивных выступлениях.

Задачи:

Воспитательные:

- способствовать формированию физического развития обучающихся через активный отдых.

Развивающие:

- формирование устойчивого интереса к занятиям самбо.

Обучающие

- актуализировать знания техники и тактики спортивной борьбы самбо.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- термины, используемые при проведении поединков и соревнований;

- правила соревнований, организацию и проведение.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять специальные технические и тактические упражнения с педагогом и самостоятельно.

Обучающиеся должны получить навыки:

- владения судейской практики.

№ п\п	Наименование модулей, разделов, тем	Трудоемкость (количество часов)			Формы контроля (аттестации)
		всего	теория	практика	
Образовательный модуль «Профи-самбо»					
Раздел 1. Инструкторская и судейская практика					
1	Тема 1. Врачебный контроль	8	-	8	наблюдение, упражнения, рефлексия
2	Тема 2. Судейская практика	8	1	7	упражнения, собеседование, наблюдение
3	Тема 3. Инструкторская практика	11	2	9	разминки, соревнования
4	Тема 4. Итоговое занятие	9	-	9	контрольные нормативы, контрольные поединки, анализ
Итого по модулю:		36	3	33	

Содержание образовательного модуля «Профи-самбо»

Раздел 1. Инструкторская и судейская практика

Тема 1. Врачебный контроль

Практика. Медицинский осмотр. Оценка функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, центральной нервной систем), органов зрения, слуха, вестибулярного аппарата.

Тема 2. Судейская практика

Теория. Основные составляющие соревнований: начало соревнования, правила поведения участника соревнований, обязанности судей, способы судейства, методика судейства. Роль судьбы, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства. Значение спортивных соревнований.

Практика. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Положения о соревнованиях и его содержание. Отработка навыка проведения соревнований. Отработка навыка судейства.

Тема 3. Инструкторская практика

Теория. Роль помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Терминология и командный язык инструктора для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Методы построения тренировочного занятия.

Практика. Проведение разминки. Отработка обязанностей дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Выполнение упражнений, технических приемов обучающимися. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Тема 4. Итоговое занятие

Практика Подведение итогов за учебный год. Сдача контрольных нормативов. Итоговая диагностика. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.

Примечание: количество учебных часов тем занятий носит рекомендательный характер с учетом возрастных особенностей обучающихся. Но в обязательном порядке должно быть обеспечено общее количество учебных часов в год.

Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение) модульной программы

Систематические занятия спортивной борьбой положительно воздействуют на растущий организм обучающихся, что проявляется в целом ряде положительных изменений как в его строении, так и в функционировании всех органов и систем. Научно доказано, что подростки, которые занимаются спортивной борьбой (самбо), по уровню физического развития намного превосходят своих ровесников, не занимающихся спортом. Спортивные занятия оказывают воздействие на прочность костей, которая со временем увеличивается. Также растёт объём скелетных мышц, движения молодого человека становятся быстрыми и ловкими. Весь организм в целом начинает работать значительно экономнее, что снижает утомляемость. Подросток вскоре приобретает уникальную способность переносить длительные и большие нагрузки, что становится возможным исключительно благодаря регулярным тренировкам.

Занятия борьбой по модульной программе «Единоборство (Самбо)» подразумевают регулярные тренировки с последующим участием обучающихся в спортивных соревнованиях, состязаниях, что несомненно укрепляет здоровье и иммунитет, способствует демонстрации полученных знаний, является возможностью увидеть опыт других спортсменов что является гарантией полноценного общего физического развития.

Учебно – методическое обеспечение

В содержании модулей программы включен комплекс теоретических и практических занятий. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях осуществляется не только изучение и закрепление, но и значительное внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия обычно проводятся в конце прохождения определенного раздела модульной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных самбистов, и их главные недостатки на уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовки. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований.

Организационные формы тренировочных занятий:

- индивидуальная форма – обучающиеся получают индивидуальное задание и выполняют его самостоятельно, после чего демонстрируют выполнение педагогу;
- групповая форма – обучающиеся получают задания по микрогруппам, что позволяет развить соревновательный дух, взаимопомощь в процессе выполнения упражнений;
- фронтальная форма - группа спортсменов одновременно выполняет одинаковые упражнения;
- самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, подвижные игры, индивидуальные комплексы упражнений.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия.

Тренировочное занятие состоит из следующих составных частей:

1. Подготовительная часть – разминка – комплекс упражнений, которые выполняются спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.
2. Основная часть – комплекс упражнений, которые выполняются с целью восприятия новых элементов осваиваемой спортивной техники. Характеризуется наибольшей физической и психической нагрузкой.
3. Заключительная часть – комплекс упражнений, которые выполняются для постепенного снижения нагрузки.

Формы занятий, методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса

- теоретические занятия;
- просмотр учебных фильмов;
- групповые тренировочные занятия;
- тренировочные занятия по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях;
- походы и занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Методы обучения, используемые на занятиях:

- Словесные: объяснение, беседа, диалог.
- Наглядные: показ видеоматериалов, учебных фильмов, плакатов, работа с манекеном.
- Практические: выполнение упражнений.
- Наблюдение: отслеживание роста, веса, физической готовности учащихся.
- Игра: подвижные игры, игры с элементами единоборства, игры на развитие внимания, развивающие и познавательные игры.

Методы контроля

- зачетные занятия;
- итоги промежуточной и итоговой аттестации;
- мониторинги личностного развития, обученности и воспитанности;
- итоги соревнований;
- контрольно-переводные нормативы по годам обучения.

Современные образовательные технологии

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 обучающихся: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни. В обязательном порядке проводится инструктаж детей по вопросам техники безопасности.

Компетентностно-ориентированные технологии:

- обучение в сотрудничестве;
- индивидуальный и дифференцированный подход к обучению;
- технологии коллективной творческой деятельности;
- игровые технологии.

Информационные технологии:

- поиск информации в Интернет, библиотеке как самостоятельная работа обучающихся;
- использование информационного материала педагогом в процессе объяснения новой темы занятия.

Материально-техническое обеспечение

Для решения задач, поставленных в программе необходимо следующее оснащение:

- спортивный зал, удовлетворяющий санитарно - гигиеническим требованиям с необходимым оснащением для занятий, борцовский ковер;

- перекладина, шведская стенка, спортивные лавки, брусья; тренажеры, резина;
- спортивная форма (куртка, шорты, борцовки).

Помещение должно проветриваться перед занятиями и во время динамических пауз.

Кадровое обеспечение

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования с учетом квалификационных требований и профессиональных стандартов. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с направленностью своей образовательной программы. В ходе реализации программы, при необходимости, возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей обучающихся.

Информационное обеспечение модульной программы

Список литературы

1. Белоусов С.Г. Тенденции развития современных боевых единоборств (к концепции правил). Материалы, стр. 143-155.
2. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - Киев "Здоровье", 1981 - 207с.
3. Зезюлин Ф.М. САМБО: - метод. пособие – Владимир: 2006 - 180 с., ил.
4. История физической культуры. Учебник для техникумов физической культуры/Под общей ред. В.В. Столбова. - М.: ФиС, 1984- с.113-218
5. История физической культуры. Учебник для техникумов физической культуры/Под общей ред. В.В. Столбова. - М.: ФиС, 1984- с.113-218
6. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии. - М.: Физкультура и спорт, 1989 -94с.
7. Малаховский В.Д. Бросок памяти. – СПб: 2004 -200 с., ил.
8. Общая и спортивная психология. Учебник для высших физкультурных учебных заведений. Под ред. Г.Д. Бабушкина. Омск: СибГУФК, - 2004- 400с.
9. Ощепков В.С., Памяти преподавателя ГЦИФК. Материалы, 2006-стр. 13-21
10. Рудман Д.Л. Самозащита Без Оружия. - 2003-208 с.,ил.
11. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техникумов и ин-тов. физ.культуры / Под ред. Г.С.Туманяна,- М, Физкультура и спорт, 1985 -144с.
12. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985
13. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ", 2010
14. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель", 2001
15. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984 -102с.
16. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986 -158с.
17. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986
18. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, исп. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002
19. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 1996
20. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы «Борьба Самбо»

Год		№ недели	1 год	2 год									
Сентябрь	Октябрь				Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль
		1	2	3									
		2	2	3									
		3	2	3									
		4	2	3									
		5	2	3									
		6	2	3									
		7	2	3									
		8	2	3									
		9	2	3									
		10	2	3									
		11	2	3									
		12	2	3									
		13	2	3									
		14	2	3									
		15	2	3									
		16	2	3									
		17	2	3									
		18	2	3									
		19	2	3									
		20	2	3									
		21	2	3									
		22	2	3									
		23	2	3									
		24	2	3									
		25	2	3									
		26	2	3									
		27	2	3									
		28	2	3									
		29	2	3									
		30	2	3									
		31	2	3									
		32	2	3									
		33	2	3									
		34	2	3									
		35	2	3									
		36	2	3									
		37	2	3									
		38	2	3									
		39	2	3									
		40	2	3									
		41	2	3									
		42	2	3									
		43	*	*									
		44	*	*									
		45	*	*									
		46	*	*									
		47	*	*									
		48	*	*									
		Количество учебных часов	84	126									
		Количество недель	42	42									

* Дни отпуска педагога