

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная борьба Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что программа даёт возможность наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах; учитывает специфику обучения детей в условиях малого населённого пункта, где существует всего одно объединение данного профиля.

Отличительные особенности программы

На протяжении всей жизни человек включается в борьбу за выполнение поставленных целей. Борьба, с любой точки зрения, это путь к преодолению трудностей. А как вид спорта, борьба позволяет и учит умению защитить себя, своих близких, Родину, закаляет не только физически, но и морально. Известно, что борьба - естественная, обусловленная природой потребность детей и подростков в единоборстве. По мнению русского ученого и педагога П.Ф. Лесгафта, борьба — это одно из эффективнейших средств физического воспитания молодежи. \» Борьба - «есть упражнение\», - говорил Лесгафт, - с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении силы в соответствии с проявлением ее другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определенной опоре...".

САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы. В основу самбо положены приемы и технические элементы многих национальных видов борьбы народов СССР (узбекской кураш, грузинской чидаоба и др.), а также дзюдо кодокан. В 2003 году на Коллегии Госкомспорта России самбо было признано в нашей стране национальным и приоритетным видом спорта. Во многих городах и населённых пунктах России самбо включено в школьную программу.

Занятия борьбой самбо рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Нельзя сбрасывать со счетов и то, что для каждого из нас существует вероятность встречи с наглым хулиганом, вымогателем, бандитом или насильником. Действующие в Российской Федерации законы дают право каждому активно защищаться от преступных посягательств. Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а также тех, кому эта помощь может потребоваться. Что привлекает в занятиях самбо? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают у занимающихся волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердится в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

**Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 11-15 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы - 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа, включая кон­трольные нормативы и участие в соревнованиях начального уровня.

Формы обучения

Форма обучения — очная.

Особенности организации образовательного процесса

1. Комплектование учебных групп является одним из наиболее ответст­венных этапов организационной и методической деятельности. Учебные группы комплектуются из числа не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям детей, подростков, юношей и девушек. Состав группы 10-20 человек. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная борьба Самбо» представляет собой организацию и проведение физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся по общей физической подготовке.

Набор и приём на отделение осуществляется администрацией
МБУ ДО «ДЮСШ г. Мамоново» в соответствии с приказом о зачислении.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

2. Требования к комплектованию учебных групп:

-отсутствие медицинских противопоказаний

-физическая и психологическая способность к выполнению простейших физических упражнений

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год - 72 часа. Заня­тия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность заня­тия - 2 академических часа по 40 минут. Недельная нагрузка: 2 часа.

Педагогическая целесообразность

Обязательными при осуществлении образовательных и воспитатель­ных задач данной программы являются следующие дидактические прин­ципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индиви­дуализации, систематичности и постепенного повышения требований. Опора на указанные принципы, а также предлагаемые в программе средст­ва и методика обучения являются наиболее действенными в отношении физического развития подростков, на которых она рассчитана. Названные принципы позволяют сохранить на занятии высокий творческий тонус, что приводит к качественному усвоению программного материала. Кроме того, в обучении подростков важную роль играет эмоциональный фактор: ожив­лённые занятия способствуют более успешному решению поставленных задач. В связи с этим для повышения эмоциональности процесса обучения предлагается введение соревновательных элементов.

Рекомендуемые программой формы работы и средства обучения способствуют формированию и развитию у подростков физических дан­ных, двигательных навыков, расширяют функциональные возможности их организма. Но в силовых видах спорта жизненно важные функции растущего ор­ганизма подростков подвергаются интенсивным воздействиям. Поэтому обучение в спортивно-оздоровительных группах строится в соответствии с их возможностями, возрастом, полом и уровнем предварительной физиче­ской подготовленности. Изучаемый материал распределятся таким обра­зом, чтобы он был по силам всем занимающимся и не превышал допусти­мую меру физических нагрузок во избежание угрозы их здоровью. Таким образом, развитие и укрепление суставов и мышц при использовании до­зированных и щадящих нагрузок является профилактической мерой про­тив различных бытовых травм. Педагогическая целесообразность программы определена и тем, что ориентирует подростков на приобщение к *системным* занятиям физиче­ской культурой и здоровому образу жизни, на улучшение уже достигнуто­го учебного результата, на возможность применения полученных знаний, умений и навыков во время занятий в разных сферах по­вседневной жизни.

Наконец, педагогическую целесообразность образовательной про­граммы мы видим в формировании у занимающихся чувства ответствен­ности в исполнении поставленных перед ними текущих и перспективных задач во время образовательного процесса.

Таким образом, программа разработана с учётом современных обра­зовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения;

- формах и методах обучения (активные методы группового обуче­ния, игровые элементы, соревнования разного типа);

- методах контроля и управления образовательным процессом (про­межуточное тестирование; соревнования начального уровня; итоговый зачёт);

- материально-технических средств обучения. Занятия проходят в спортивном зале, оснащённом тренажёрами. Для обеспече­ния качественного образовательного процесса занятия проводятся с использованием необходимого спортивного оборудования и инвентаря.

Практическая значимость

Занятия борьбой самбо рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

**Ведущие теоретические идеи**

Благодаря системе восточных единоборств на ряду с другими видами спорта наиболее успешно решаются задачи общего развития воспитанников. Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают у занимающихся волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердится в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

**Цель программы -** создать условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок.

**Задачи программы:**

*Образовательные*

*-*научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;

- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;

- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

- сформировать навыки регулирования психического состояния.

*Развивающие*

- развить двигательные способности;

- развить представления о мире спорта;

- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;

- развивать социальную активность и ответственность;

- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

*Воспитательные*

- воспитывать нравственные и волевые качества;

**-** воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

- формировать потребность ведения здорового образа жизни.

- Социальная адаптация детей и подростков, решение проблем «трудных детей».

- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Принципы отбора содержания

- принцип единства развития, обучения и воспитания;

- принцип систематичности и последовательности;

- принцип доступности;

- принцип наглядности;

- принцип взаимодействия и сотрудничества;

- принцип комплексного подхода.

**Основные формы и методы**

Организация занятий.

Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

*Вводная часть.* Проверка, доведения темы и плана занятия.

*Подготовительная часть.*Разминка, состоящая из двух частей. Общей и специальной.

*Общая часть* включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п. *Специальная часть* состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, и упражнений самостраховки. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течении 3-5 мин. в это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале или на ковре. Вводная и подготовительная части имеют целью подготовить организм занимающихся к последующей усиленной физической нагрузке основной части.

*Основная часть* включает в себя:

1. Включает в себя разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприёмов.
2. Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток
3. Простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на укрепление моста.

*Заключительная часть* включает в себя упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома.

Формы занятий:

-теоретическое

- практическое

- соревнование

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая

- индивидуально-групповая

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);

- наглядные (показ приемов);

- практические (тренировка, самостоятельная работа)

**Планируемые результаты**

Результатом освоения программы является приобретение обучающи­мися знаний, умений и навыков в предметных областях;

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- тактическая и психологическая подготовка;

- другие виды спорта и подвижные игры.

*В области теории и методики физической культуры и спорта:*

- история развития борьбы самбо;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- основы гигиены;

- основы режима дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях.

*В области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ко­ординации, выносливости) и базирующихся на них способностях.

- укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособно­сти и функциональных возможностей организма, содействии гармонично­му физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравствен­ных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

*В области технико-тактической и психологической подготовки:*

- освоение основ технических и тактических действий по избранному ви­ду спорта;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

*В области освоения других видов спорта и подвижных игр:*

- умение точно и своевременно выполнять задания;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятель­ном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

**Механизм оценивания образовательных результатов**

– *Бег на 30* и *1000/1500/3000* м выполняется на дорожке стадиона пли легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.

– *Прыжки в длину с места* проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и. п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

– *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Выполняется максимальное количество раз. И. п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

– *Поднимание туловища из положения лежа на спине* за 1 минуту. Регистрируется максимальное количество подъемов туловища.

- *Подтягивание из виса на высокой перекладине (для девочек на низкой перекладине.*  Выполняется максимальное количество раз. Результат засчитывается, когда обучающийся, не касаясь перекладины заносит на нее подбородок и возвращается на исходную позицию.

- *Наклон вперед из положения стоя* Обучающийся становится на тумбу и выполняет наклон вперед без сгибания ног. Фиксируется результат на тумбе.

Участие в спортивных соревнованиях начального уровня (по желанию)

Для определения уровня технико-тактической подготовленности проводится тестирование учащегося в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинации из всех классификационных групп борьбы в стойке и лежа.

- участие в спортивных соревнованиях начального уровня.

Формы подведения итогов реализации программы

Основными видами контроля являются:

- текущий контроль уровня подготовленности;

- промежуточная аттестация (выполнение контрольных нор­мативов);

- итоговая аттестация.

Каждый из видов контроля имеет свои цели, задачи и формы. Сроки контрольных мероприятий проводятся в соответствии с учеб­ными планами.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, ве­дущим юдисциплину. Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий и ука­зывает в конспекте учебно-тренировочного занятия. Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольно­- нормативов по теоретической, общей физической подготовке в конце учебного года на контрольных тренировках.

Устанавливаются следующие формы приема контрольных и итоговых нормативов по всем разделам подготовки до­полнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по видам спорта:

- теоретическая подготовка;

- общая физическая подготовка;

- тактико-техническое мастерство – демонстрация техники.

Срок прие­ма итоговых контрольных нормативов – май.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование темы/раздела | Количество часов |
| Теоретическая подготовка | 8 |
| Техника безопасности | 2 |
| Общее понятия гигиены | 1 |
| История развития Самбо | 2 |
| Система упражнений Самбо | 2 |
| Краткие сведения о строении организма | 1 |
| Практическая подготовка | 64 |
| Общая физическая подготовка | 28 |
| Специальная физическая подготовка | 16 |
| Технико-тактическая подготовка | 16 |
| Контрольные нормативы | 4 |
| Итого | 72 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (72 часа, 2 часа в неделю)

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия па татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

**Практическая подготовка**

Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивная борьба Самбо-Дзюдо» используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение игровых поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение игровых поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: проведение игровых поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях игрового поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

В начале учебного года проводится вводное занятие, на котором проводится инструктаж по мерам безопасности, доводится расписание занятий. В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психо­лого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение обще­ственных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тре­нировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств лично­сти, сообщается информация, способствующая развитию интеллек­та и психических функций. В подготовительной части - методы раз­вития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функ­ции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, спо­собность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и ме­тодов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленно­сти тренировочного занятия. Основное уделяется развитию простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки), изучению простейших акробатических элементов и техники безопасного падения. В тренировки включаются подвижные спортивные игры и эстафеты. При условии хорошей погоды они проводятся на улице. Примерно через 1 месяц занятий проводится зачетное занятие по технике самостраховки. В соревнованиях участвуют дети с соответствующим уровнем физической и технической подготовленности, допущенные врачом и по заявке установленной формы. В конце учебного года проводится показательное занятие для родителей.

В данной программе предлагаются основы подготовки по спортивному разделу самбо, в доступных для изучения и тренировки упражнениях, включающих в себя:

* упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, эстафеты и подвижные игры);
* упражнения для развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
* упражнения для формирования специальных двигательных навыков (простейшие элементы акробатики и спортивной гимнастики, упражнения в безопасном падении (самостраховке);
* изучение базовой техники (стойки и передвижения, дистанции и основные захваты, выведения из равновесия);
* разучивание 8-12 основных приемов спортивного самбо в стойке (бросков и их простейших комбинаций) и борьбе лёжа (переворачивания, удержания, болевые приёмы и их комбинации).

Содержание занятий включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Всё это обеспечивает с одной стороны решение задач физического развития детей и подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой обеспечивает подготовку юных спортсменов и участие в соревнованиях начального уровня по спортивному самбо.

**1.** Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через плечо. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Кульбит. Колесо. Ходьба на руках.

**2.** Техника самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

**3.** Техника борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

**4.** Техника борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

**5.** Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Расслабляющие удары в болевые точки. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

**6.** Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | всего | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| 1.Техника безопасности | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Общее понятия гигиены | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. История развития Самбо. | 2 |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Система упражнений Самбо. | 2 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Общая физическая подготовка | 28 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  | 1 |
| 7.Специальная физическая подготовка | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |
| 8. Технико-тактическая подготовка | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 |
| 9. Контрольные нормативы | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| Всего | 72 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

Организационно-педагогические условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение**

На занятиях необходимо иметь специальную борцовскую форму: куртку с поясом (можно изготовить самостоятельно), «борцовки» (специальные ботинки с мягкой подошвой) или чешки и спортивные трусы. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Другие требования приведены в мерах безопасности при проведении тренировок.

Место проведения спортивный зал МБУ ДО «ДЮСШ г. Мамоново» оборудованный борцовским ковром, тренажёрами, спортивными снарядами, макетами холодного и огнестрельного оружия:

Борцовский ковёр 8 X 8 м. - 1 шт. Тренажёры -10 шт.

Гимнастические маты 1,5 X 1 м - 6 шт. Набор гантелей, гирь и

Борцовское чучело - 1 шт. штанг.

Боксёрская груша. Макеты холодного и

Канат -1 шт. огнестрельного оружия

Напольное покрытие татами

Манекен тренировочный

Мяч набивной (медицинбол)

Электронные весы

Дидактическое обеспечение реализации программы

Наглядные пособия (схемы, плакаты) с наглядным разбором техники упражнений. Комплексы упражнений по данному виду спорта.

Методическое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную про­грамму, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы.

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика рас­пределения учебных часов.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, участие в соревнова­ниях начального уровня.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физ­культурного движения, получают знания по ана­томии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведе­ния по технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, судейству соревнований.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой выполне­ния упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские навыки, выполняют контроль­ные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Должны быть следующие до­кументы планирования и учета работы:

по планированию:

- учебный план;

- календарный план;

- расписание занятий;

- календарный план спортивно-массовых мероприятий;

по учету:

* журнал учета групповых занятий;

Требования к педагогу

1. Постоянно контролировать занимающихся. Следить за тем, чтобы они выполняли все

его требования.

1. При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятия и эвакуировать занимающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.
2. При получении травмы кем-либо из занимающихся оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение.
3. Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

Требования к обучающимся

1. Внимательно слушать команды тренера. Запрещается выполнение приемов и упражнений без его разрешения.
2. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.
3. Иметь спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой для занятий подвижными спортивными играми, борцовскую куртку или кимоно для занятий на борцовском ковре.
4. При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом

тренеру.

1. Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны.
2. По окончании занятия убрать спортивный инвентарь, переодеться и соблюдать нормы личной и общественной гигиены.
3. Без разрешения тренера не покидать место занятий.
4. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять команды тренера.

**Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

**Список литературы**

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.

5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Санитарные правила 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»

Для педагога дополнительного образования:

1. Борьба греко-римская/Под ред. Ю.А.Шулики, , Феникс, Ростов-на-Дону, 2004 г.
2. Волостных В.В., Тихонов В.А., Энциклопедия боевого самбо; в 2 тт. изд. МКП«Ассоциация олимп», Моск. обл., г. Жуковский 1993 г.
3. Галочкин Г.П, Самбо спортивное и боевое, Воронеж 1997 г.
4. Гончаров А. В., Уроки самбо. Учись побеждать красиво. Техника бросков в стойке. Издание на 2 DVD, «Компания ПРАВИЛЬНОЕ КИНО», 2009 г.
5. Куринной И., Самбо для профессионалов, чч. 1,2,3,
6. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFPInternationalLTD», Москва 2003-2005 гг.
7. Применение боевого самбо на улице изд., «Железные руки» 1994 г.
8. Тарас А. Е., Рукопашный бой, ACT, Москва 2003 г.
9. Харлампиев А.А., Борьба самбо, ФиС , 1964 г
10. Харлампиев А.А., Система самбо, Фаир-пресс, Москва 2004 г.