

Управление образование г.Волгодонска

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4 Г. ВОЛГОДОНСКА**

ПРИНЯТО

на заседании методического совета
МБУДО СШ № 4 г.Волгодонска
Протокол от 16.08.2023 № 5

УТВЕРЖАЮ

Директор МБУДО СШ № 4
г.Волгодонска

А.А. Сиволапов
Приказ от «16» августа 2023 г. №100



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«САМБО»

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированная

Тип программы: разноуровневая

Возраст детей: от 7 до 12 лет

Срок реализации: 1 год - 144 часа

Стартовый уровень – 12 недель (48 часов)

Базовый уровень – 24 недели (96 часов)

Разработчики:

инструктор-методист Гнедко К.А.

Волгодонск
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ:

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	6
2.1	Учебный план	6
2.2	Календарный учебный график.....	15
III.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	16
3.1	Условия реализации программы.....	16
3.2	Форма контроля и аттестации.....	16
3.3	Планируемые результаты.....	17
IV.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	19
V.	ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....	23
VI.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	25
VII.	ПРИЛОЖЕНИЯ.....	27
	Приложение №1.....	27
	Приложение №2.....	31

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «самбо» разработана с целью создания условий для планирования, организации и управления образовательной деятельностью по спортивной дисциплине «самбо» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе №4 г.Волгодонска (МБУДО СШ №4 г.Волгодонска).

Актуальность программы состоит в необходимости создания групп базового уровня, с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом, что позволяет удовлетворить социальный заказ со стороны государства, потребность общества, запросы родителей и детей в возрасте 7-12 лет.

Приобщение детей к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, отмечено в Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года.

Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного. Поэтому очень важно внедрять более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины. С этой целью в данной программе используются элементы спортивной борьбы самбо, классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе.

Программа разработана с учетом современных идей и актуальных направлений развития физической культуры, спорта и образования. Программа составлена в соответствии с действующими правовыми актами и нормативными документами.

Педагогическая целесообразность. Освоение содержания программы способствует развитию морально волевых качеств, патриотизма и гражданственности будущего поколения. Самбо - это система физической, духовной, боевой и психологической подготовки, путь боевого искусства, бросающий смелый и решительный вызов пределам человеческих возможностей. Обучающиеся развивают физическую подготовку, систему психорегуляции, самозащиту, формируют твёрдый характер, стойкость, выносливость, вырабатывают самодисциплину и развивают качества, необходимые для достижения жизненных целей. Данные занятия формируют у детей способность постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Отличительные особенности программы является возможность детям, не получившим ранее практики занятий самбо или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям самбо, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Программа является разноуровневой. Особенностью содержания программы является дифференциация содержания по уровням сложности: «Стартовый», «Базовый». При реализации программы предусмотрена

возможность последовательного освоения содержания программы на разных уровнях сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.

В отличие от уже существующих программ, данная программа разработана для детей 7-12 лет и рассчитана на 1 год, где «Стартовый уровень» составляет 12 недель (48 часов), «Базовый уровень» - 24 недели (96 часов).

Программа предполагает изучение разделов: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая, тактическая подготовка и акробатика. По окончании реализации программы для оценки уровня физической подготовленности выступает тестирование по общей физической и специальной физической подготовки обучающихся.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение самбо.

Задачи программы:

Предметные:

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы самбо;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки, самостраховки;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Личностные:

- развить двигательные способности;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.

Метапредметные:

- 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;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Характеристика программы

Направленность программы, в рамках которой реализуется дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «самбо» - физкультурно-спортивная.

Форма реализации образовательной программы: традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания программы в течение одного года в одной образовательной организации.

Вид программы: модифицированная.

Тип программы: разноуровневая.

Уровень освоения: базовый.

Язык реализации программы: русский язык.

Объем программы, срок освоения. Программа рассчитана на 1 год – 144 часа.

Стартовый уровень – 12 недель (48 часов).

Базовый уровень – 24 недели (96 часов).

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Форма организации занятий: групповое учебно-тренировочное занятие. Учебно-тренировочное занятие проводится с четко выраженными частями: подготовительной, основной и заключительной.

Формы организации деятельности учащихся: - фронтальная (работа со всеми одновременно);

- групповая (организация работы в малых группах, в парах, для выполнения определенных задач; группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав групп или пар может меняться в зависимости от целей деятельности);

- индивидуальная (выполнение самостоятельных заданий, с учетом возможностей детей).

Формы проведения занятий (виды занятий): основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно может быть построено традиционно, так и в форме: беседы, обучающие игры, показательные выступления, соревнования, праздника, мастер-класса.

Формы подведения итогов реализации программы: тестирование по оценке общей физической и специальной физической подготовки обучающихся. Тестирование проводится по окончании реализации программы. Итоги тестирования оформляются в виде протокола, утвержденного руководителем образовательной организации. Учащиеся не прошедшие итоговое тестирование могут повторно пересдать (сдать) через две недели. Обучающимся, успешно освоившим дополнительную общеразвивающую программу и прошедшим итоговое тестирование, выдаются сертификаты, могут устанавливаться другие виды поощрений (грамоты, призы и т.д.)

Адресат программы: программа рассчитана на детей 7-12 лет. Группы детей для обучения набираются все желающие, без предварительных требований к их физической и технической подготовки, при наличии медицинского допуска к занятиям самбо.

Наполняемость группы: Численный состав группы 15-28 человек. При комплектовании групп рекомендуется объединять обучающихся не более трех смежных возрастов.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

Режим учебно-тренировочной работы отражен в общем учебном плане и рассчитан на 1 год (144 часа):

- Стартовый уровень: 12 недель (48 часов).
- Базовый уровень: 24 недели (96 часов).

Общий учебный план на 1 года (144 часа) учебно-тренировочных занятий по виду спорта «Самбо»

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
Уровень «Стартовый»					
Общее количество тренировочных часов - 48 часов					
1.	Введение	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос
2.	Теоретическая подготовка	2	-	2	Педагогическое наблюдение, опрос
3.	Акробатика	1	8	9	Текущий контроль
4.	Общая физическая подготовка	-	18	18	Текущий контроль, выполнение нормативов
5.	Подвижные игры и эстафеты	-	4	4	Текущий контроль
6.	Техническая подготовка	1	9	10	Текущий контроль, демонстрация
7.	Самостоятельная работа	2	2	4	-
Итого:		7	41	48	-
Уровень «Базовый»					
Общее количество тренировочных часов - 96 часов					
1.	Введение	1	-	1	Педагогическое наблюдение, опрос
2.	Теоретическая подготовка	2	-	2	Педагогическое наблюдение, опрос
3.	Акробатика	1	17	18	Текущий контроль
4.	Общая физическая подготовка	1	26	27	Текущий контроль, выполнение нормативов
5.	Подвижные игры и эстафеты	-	9	9	Текущий контроль
6.	Техническая подготовка	1	16	17	Текущий контроль
7.	Тактическая подготовка	1	10	11	Текущий контроль, педагогическое наблюдение

8.	Демонстрация полученных навыков	-	2	2	Показательных выступлениях и соревнованиях
9.	Самостоятельная работа	2	5	7	-
10.	Итоговое занятие	-	2	2	Выполнение нормативов
Итого:		9	87	96	

Содержание учебного плана

Уровень «Стартовый»

1. Раздел «Введение»

1.1 Тема «Что такое самбо. История развития самбо»

Теория: Знакомство с образовательной программой по самбо. Цели, задачи и содержание работы в объединении на учебный год. Режим работы объединения. Что такое самбо. История развития самбо в мире и нашей стране. Достижения спортсменов по самбо в Ростовской области.

Практика: беседа по теме истории развития самбо, учебно-тренировочный процесс.

1.2 Тема «Вводный инструктаж по ТБ»

Теория: Вводный инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила дорожного движения. Действия при ЧС, при терактах, правила поведения при проведении массовых мероприятий.

Практика: Практические задания на применение правил безопасности.

1.3 Тема «Правила техники безопасности при занятии в зале самбо»

Теория: Изучение правил поведения в борцовском зале. Правила поведения при проведении разминка, при отработке приемов, во время подвижных игр.

Практика: разминка, практические задания по отработке приемов.

2. Раздел «Теоретическая подготовка»

2.1. Тема: «Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека»

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития. Формы физической культуры. Физическая культура в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Практика: беседа о роли физической культуры в жизни человека, отработка физических упражнений.

2.2. Тема: «Самбо как средство воспитания волевых качеств у спортсмена»

Теория: Значение занятий спортом для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль спорта в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в

процессе спортивной тренировки. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Практика: Выполнение упражнений на развитие общей выносливости.

3. Раздел «Акробатика»

3.1 Тема «Полезьа акробатики для борцов»

Теория: История развития акробатики. Основные направления спортивной акробатики. Для чего акробатика нужна борцам, польза умения выполнять акробатические элементы.

Практика: Задания для освоения учащимися правильного понимания основных терминов акробатики в самбо, изучение простейших акробатических упражнений.

3.2 Тема «Основные элементы акробатики»

Теория: Какие элементы акробатики необходимо освоить по программе «самбо». Из каких фаз состоят основные простейшие элементы. Правила выполнения акробатических элементов.

Практика: Задания для освоения учащимися основных правил выполнения акробатических элементов.

3.3 Тема «Обучение кувыркам»

Теория: -

Практика: развивающие подготовительные упражнения: перекааты по спине, перекааты с группировкой, «свечка». Кувырки вперед, назад, через плечо. Далее более сложные варианты кувырков: кувырок со стойки на руках, кувырок-полет через препятствие в длину и в высоту.

3.4 Тема «Парные кувырки»

Теория: -

Практика: Кувырки в парах: вперед и назад. В паре берут друг друга за ноги и выполняют кувырки вперед и назад, как единое целое.

Вариант 2. Пара встает спиной друг к другу, первый держит за руки второго и выполняет наклон вперед, а второй – выполняет кувырок назад, прокатываясь по спине своего напарника.

Специально подготовительные упражнения. Наклоны в парах спиной друг к другу без выполнения кувырков. На этапах обучения упражнение выполняется под руководством тренера со страховкой, далее учащийся выполняет элемент самостоятельно без страховки.

3.5 Тема «Стойка на руках»

Теория: -

Практика: Укрепление мышц, суставов и связок рук для выполнения стойки на руках: отжимания с разными способами постановки рук, «планка». Ходьба на руках в парах: так называемые «тачки» (один идет на руках, второй идет сзади и держит ноги). Постепенно необходимо увеличивать высоту подъема ног. Стойка на руках у стены, ходьба на руках вдоль стены.

3.6 Тема «Мост»

Теория: -

Практика: Гимнастический мостик со страховкой и без страховки по стене.

Изучение техники выполнения упражнения «Борцовский мостик» и упражнения на борцовском мосту. Накаты на голову на переднем мостике, наматы на голову на заднем (борцовском) мостике. Выполнение забеганий по кругу из положения упор головой в ковер.

4. Раздел «Общая физическая подготовка»

4.1. Тема «Виды ходьбы, бега, прыжков»

Теория: -

Практика: Различные виды ходьбы и бега с одновременным выполнением физических упражнений, прыжков, упражнения на укрепление стоп и на ориентировку в пространстве.

4.2 Тема «Упражнения на развитие основных физических качеств»

Теория: Физические качества. Понятие быстроты, формы её проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Понятие: сила, силовая выносливость. Виды и показатели выносливости.

Практика: Развитие скоростных способностей: быстроты реакции, последовательных двигательных действий в целом, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость. Общие и специальные упражнения на развитие ловкости, силы, быстроты, гибкости, выносливости. Восстановительные мероприятия после напряженных тренировочных нагрузок. Применение комплексов упражнений для развития физических качеств.

5. Раздел «Подвижные игры и эстафеты»

5.1 Тема «Подвижные игры»

Теория: -

Практика: Разновидности подвижных игр, правила игр. Ролевые игры. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов.

5.2 Тема «Эстафеты»

Теория: -

Практика: Эстафеты с предметами и без предметов. Скоростно-силовые эстафеты. Эстафеты с элементами акробатики.

6. Раздел «Техническая подготовка»

6.1 Тема «Изучение техники самостраховки и страховки соперника»

Теория: Самостраховка. Что это такое. Зачем она нужна. Виды самостраховки.

Практика: Изучение и отработка техники падения на спину, на бок, на живот, на живот волной. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Падение на спину и на бок из положения стоя на одном колене после толчка напарника. Падение на спину и на бок кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Падение назад и на бок после выполнения бросков напарника. Падение вперед на стенку с разными положениями рук (узкая постановка рук, широкая, одна сверху, другая внизу, на левую руку, на правую, на ладони, на пальцы рук). Падение вперед с колен, падение вперед на дополнительный мягкий мат, падение веред. Падение вперед волной.

Выполнение специальных упражнений на закрепление техники самостраховки.

6.2 Тема «Стойки, передвижения и захваты»

Теория: Виды стоек, захватов в борьбе самбо. Описание оптимальной стойки. Как правильно двигаться во время борьбы. Виды захватов. Классический захват. Односторонний и разносторонний захваты. Захват за шиворот, за пояс, за спину, за рукава.

Практика: Отработка взятия захватов и освобождения от захватов. Работа с напарником.

6.3 Тема «Изучение приемов в борьбе в партере»

Теория: Борьба в партере. Что это такое. Правила борьбы в партере. Разрешенные и запрещенные приемы.

Практика: Изучение и отработка удержаний и уходов с них. Способы переворота соперника на удержание. Болевые приемы на руки и ноги. Как правильно сдаваться во время болевых приемов. Как правильно выполнять болевые приемы на тренировках, чтобы не навредить своему напарнику. Отработка удержаний: сбоку, поперек, со стороны головы, верхом, спиной к противнику. С сопротивлением и без сопротивления. Болевой прием «рычаг локтя», «узел локтя» из разных исходных положений, рычаг плеча. Ущемление ахилового сухожилия, ущемление икроножной мышцы. Отработка приемов без сопротивления и во время схваток в партере с полусопротивлением и полным сопротивлением.

6.4 Тема «Изучение бросков из положения стоя»

Теория: Теоретическая техника бросков из положения стоя.

Практика: Правила борьбы стоя. Броски вперед и назад, подсечки. Отработка правильной постановки ног, правильной тяги рук при выполнении бросков.

Броски вперед: Бросок через спину с классическим захватом, с захватом руки под плечо, бросок через бедро, передняя подножка, переворот. Броски назад: задняя подножка, выхват одной ноги, выхват двух ног. Подсечки: передняя, боковая, изнутри. Переход из борьбы стоя к борьбе в партере после выполнения броска. Отработка приемов без сопротивления и с полусопротивлением во время тренировочных схваток в стойке.

7. Раздел «Самостоятельная работа».

Теория: Понятие самостоятельная работа.

Практика: Задания и темы для самостоятельной работы тренер-преподаватель формирует самостоятельно, с учетом способностей детей, уровня подготовки. Задания могут быть как индивидуальные, так и групповые.

Уровень «Базовый»

1. Раздел «Введение»

1.1 Тема «Планирование деятельности»

Теория: Цели, задачи и содержание работы. Режим работы объединения.

Практика: беседа о программе обучения, вопросы, выполнение общеразвивающих упражнений, подвижные игры.

1.2 Тема «Вводный инструктаж по ТБ»

Теория: Вводный инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности, правила поведения на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке. Правила дорожного движения. Действия при ЧС, при терактах, правила поведения при проведении массовых мероприятий.

Практика: Задания для освоения учащимися правильного понимания инструктажа и правил безопасности.

1.3 Тема «Правила техники безопасности при занятии в зале самбо»

Теория: Повторение правил поведения в борцовском зале. Правила поведения при проведении разминки, при отработке приемов, во время подвижных игр.

Практика: Выполнение заданий на применение правила техники безопасности на занятиях.

2. Раздел «Теоретическая подготовка»

2.1. Тема: «Физические и моральные качества настоящего самбиста»

Теория: Качества, которыми должен обладать настоящий самбист. Какими физическими качествами должен обладать самбист (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость), какими моральными качествами должен обладать самбист (целеустремленность, дисциплинированность, воля к победе, смекалка, спортивная хитрость). Как настоящий спортсмен должен вести себя в обществе.

Практика: Проблемные ситуации с применением нового материала.

2.2. Тема: «Техническая подготовка самбиста»

Теория: Основные сведения о технике самбо, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники самбо. Анализ техники изучаемых приёмов. Методические приемы и средства обучения технике. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

Практика: Разучивание основных приемов в связке технической и физической подготовки.

3. Раздел «Акробатика»

3.1 Тема «Кувырки»

Теория: -

Практика: Развивающие подготовительные упражнения: перекаты по спине, перекаты с группировкой, «свечка». Обучение кувыркам вперед, назад, через плечо. Выполнение сложных вариантов кувырков: кувырок со стойки на руках, кувырок-полет через препятствие в длину и в высоту. Выполняем комбинации из различных видов кувырков.

3.2 Тема «Парные кувырки»

Теория: -

Практика: Специально подготовительные упражнения: наклоны в парах спиной друг к другу без выполнения кувырков. Кувырки в парах: вперед и назад. Вариант 1. Два учащихся в паре выполняют кувырки вперед и назад, как единое целое. Вариант 2. Два учащихся в паре встают спиной друг к другу, один другого держит за руки и выполняет наклон вперед, а второй – выполняет кувырок назад, прокатываясь по спине своего. На втором году обучения эти упражнения выполняются уже без страховки педагога

3.3 Тема «Сложные акробатические элементы»

Теория: Анализ техники выполнения по шагам. Правила страховки.

Практика: Выполнение сложных акробатических элементов: колесо, переворот с рук, переворот с головы, рондат, фляк. Выполняется в тройках: двое страхуют, один выполняет. В перспективе без страховки.

3.4 Тема «Стойка на руках»

Теория: -

Практика: Укрепление мышц, суставов и связок рук для выполнения стойки на руках: отжимания с разными способами постановки рук, «планка». Ходьба на руках в парах: так называемые «тачки» (один идет на руках, второй идет сзади и держит ноги). Постепенно необходимо увеличивать высоту подъема ног. Стойка на руках у стены, отжимания в стойке на руках у стены, ходьба на руках вдоль стены.

3.5 Тема «Мост»

Теория: -

Практика: гимнастический мостик со страховкой. В перспективе выполняются мостик без страховки и без стены. Выполняем борцовский мостик и упражнения на борцовском мосту. Накаты на голову на переднем мостике, наматы на голову на заднем (борцовском) мостике. Выполнение забеганий по кругу из положения упор головой в ковер, выполнение переворотов с переднего мостика на задний и обратно: со страховкой и в парах

4. Раздел «Общая физическая подготовка»

4.1. Тема «Виды ходьбы, бега, прыжков»

Теория: -

Практика: Различные виды ходьбы и бега с одновременным выполнением физических упражнений, прыжков, упражнения на укрепление стоп и на ориентировку в пространстве. На втором году увеличивается скорость и темп выполнения упражнений, а также появляются более сложные по координации движения, а так

4.2. Тема «Упражнения на развитие основных физических качеств»

Теория: Физические качества. Понятие быстроты, формы её проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Понятие: сила, силовая выносливость. Виды и показатели выносливости.

Практика: Развитие скоростных способностей: быстроты реакции, последовательных двигательных действий в целом, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость. Общие и специальные упражнения на развитие ловкости, силы, быстроты, гибкости, выносливости. Восстановительные мероприятия после напряженных тренировочных нагрузок. Применение комплексов упражнений для развития физических качеств.

По сравнению с первым годом обучения увеличивается количество упражнений за один подход, увеличивается интенсивность упражнений.

5. Раздел «Подвижные игры и эстафеты»

5.1 Тема «Подвижные игры»

Теория: -

Практика: Разновидности подвижных игр, правила игр. Ролевые игры. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, различных видов движений.

5.2 Тема «Эстафеты»

Теория: -

Практика: Эстафеты с предметами и без предметов. Скоростно-силовые эстафеты. Эстафеты с элементами акробатики.

6. Раздел «Техническая подготовка»

6.1 Тема «Изучение техники самостраховки и страховки соперника»

Теория: -

Практика: Выполнение элементов самостраховки: падение вперед на руки, падение вперед на руки волной, падение назад, падение на бок, падение на бок и падение на спину без использования рук. Падение, на бок, держась за руку напарника. Отработка всех видов страховки и самостраховки во время выполнения бросков. Выполнение специальных упражнений на закрепление техники самостраховки.

6.2 Тема «Стойки, передвижения и захваты»

Теория: Виды стоек, захватов в борьбе самбо. Описание оптимальной стойки. Как правильно двигаться во время борьбы. Виды захватов. Классический захват. Односторонний и разносторонний захваты. Захват за шиворот, за пояс, за спину, за рукава.

Практика: Отработка взятия захватов и освобождения от захватов. Борьба за захват. Освобождение от захвата. Способы освобождения от захватов. Задание выполняется в парах, смена ролей, смена партнеров.

6.3 Тема «Изучение приемов в борьбе в партере»

Теория: Борьба в партере. Что это такое. Правила борьбы в партере. Разрешенные и запрещенные приемы.

Практика: Изучение и отработка удержаний и уходов с них. Способы переворота соперника на удержание. Болевые приемы на руки и ноги. Как правильно сдаваться во время болевых приемов. Как правильно выполнять болевые приемы на тренировках, чтобы не навредить своему напарнику.

Отработка удержаний: сбоку, поперек, со стороны головы, верхом, спиной к противнику. С сопротивлением и без сопротивления. Болевой прием «рычаг локтя» из разных исходных положений, «узел локтя» из разных исходных положений, рычаг плеча, ущемление бицепса. Ущемление ахиллового сухожилия, ущемление икроножной мышцы, рычаг колена, растяжка ног. Отработка приемов без сопротивления и во время схваток в партере с полусопротивлением и полным сопротивлением. Переходы на болевые приемы после проведения удержания.

6.4 Тема «Изучение бросков из положения стоя»

Теория: Правила борьбы стоя. Броски вперед и назад, подсечки.

Практика: Отработка правильной постановки ног, правильной тяги рук при выполнении бросков. Броски вперед: Бросок через спину с классическим захватом, с захватом руки под плечо, за голову, с рукавами, бросок через бедро, передняя подножка, переворот, «мельница». Обратный бросок через спину, подхват под одну ногу, под две ноги. Броски назад: задняя подножка, отхват, выхват одной ноги, выхват двух ног, зацеп изнутри, снаружи, посадка. Подсечки: передняя, боковая, изнутри, в темп шагов. Переход из борьбы стоя к борьбе в партере после выполнения броска. Отработка приемов без сопротивления и с полусопротивлением во время тренировочных схваток в стойке. Борьба с полным сопротивлением.

7. Раздел «Тактическая подготовка»

7.1. Тема «Виды тактического ведения схватки»

Теория: Единоборства - ситуационный вид спорта. Виды тактической борьбы. Атакующая, защитная и контратакующая тактика. Стилль борьбы «силовиков», «темповиков» и «игровиков». Сильные и слабые стороны каждого вида тактики.

Практика: Проверка полученных знаний. Задания на знания отличительных особенностей видов тактики.

7.2. Тема «Отработка тактических приемов»

Теория: -

Практика: Отработка соревновательных ситуаций, возникающий в процессе борьбы: борьба в условиях ограничения пространства и времени, борьба на краю ковра, борьба в условиях ухудшения координации, борьба на фоне усталости.

8. Раздел «Демонстрация полученных навыков»

8.1. Тема «Показательные выступления»

Теория: -

Практика: Целеполагание участников показательного выступления. Выявление особенностей и требований к участию в показательном выступлении. Составление плана подготовки к выступлению, коллективное обсуждение плана, распределение поручений. Участие в показательных выступлениях на культурно-массовых и спортивных мероприятиях. Условные бои с противником.

8.2. Тема «Соревнования»

Теория: -

Практика: Ознакомление с положением о соревнованиях. Целеполагание участников соревнований. Составление плана подготовки к соревнованиям, коллективное обсуждение плана. Правила техники безопасности на соревнованиях. Участие в соревнованиях. Подведение итогов участия в соревнованиях. Анализ итогов выступления на соревнованиях, обсуждение коллективных и индивидуальных достижений учащихся, постановка новых личных учебных задач. При подведении итогов с учащиеся кратко характеризуют наиболее важные с их точки зрения, достигнутые результаты участия в соревновании. Выстраиваются перспективы дальнейшей деятельности.

9. Раздел «Самостоятельная работа».

Теория: Понятие самостоятельная работа. Виды и формы самостоятельной работы.

Практика: Задания и темы для самостоятельной работы тренер-преподаватель формирует самостоятельно, с учетом способностей детей, уровня подготовки. Задания могут быть как индивидуальные, так и групповые.

10. Раздел «Итоговое занятие».

Итоговое тестирование проводится для оценки уровня достижений обучающихся, по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы, с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений и навыков.

Теория:-

Практика: Выполнение комплекса упражнений по оценке общей физической и специальной физической подготовки обучающихся.

2.2 Календарный учебный график находится в приложении №1

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «самбо» рассчитана на 1 год обучения.

Дата начала учебного периода - 1 сентября.

Дата окончания учебного периода – 31 мая.

Количество учебных недель в 1 году обучения – 36 недель.

Количество учебных часов – «Стартовый уровень» - 48 часов, «Базовый уровень» - 96 часов.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение реализации программы – необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование:

- борцовский ковер;
- маты;
- перекладина;
- утяжеленные мячи
- скамья гимнастическая.

Кадровое обеспечение. Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель) и другие специалистами имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу. Допускается среднее или высшее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам - программам профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта.

3.2 Формы контроля и аттестации

Контроль осуществляется на протяжении всего обучения. Существует несколько видов контроля:

- оперативный контроль направлен на оценку состояния, обучающихся на одном занятии;
- текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, являющихся следствием серии занятий. В данном случае этот вид контроля показывает освоение тренировочных навыков на каждом занятии и дает понять прогресс обучения. Он может проявляться в сдаче конкретного упражнения на объективную оценку педагога.

Методы отслеживания результативности включают собеседование, педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов выполнения нормативных заданий.

Контроль освоение программного материала осуществляется тренером-преподавателем и включает несколько критериев:

- выяснение уровня физической подготовленности с помощью проведения контрольных тестирований, соревнований - итоговое тестирование и промежуточное;
- освоение обучающимися теоретического и практического материала непосредственно на занятиях, оцененное с помощью текущего и оперативного контроля педагогом.

При реализации программы с использованием дистанционных технологий:

- текущий контроль знаний, а также умений и навыков осуществляется путем анализа фото и видеоотчетов, полученных от обучающихся;

- промежуточный контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в форме беседы с обучающимся, самоконтроля.

Результаты выполнения обучающимися заданий фиксируются посредством фото видеоотчетов, размещаемых детьми (родителями) по итогам занятия.

По окончании прохождения уровня программы, проводится промежуточная аттестация в форме соревнований. Результаты соревнований формируются в протокол. Учащиеся показавшие наилучшие результаты награждаются грамотами, все участники соревнований награждаются поощрительными призами.

По окончании прохождения базового уровня программы проводится итоговое тестирование. Тестирование проводится в виде выполнения комплекса упражнений по оценке общей физической и специальной физической подготовки обучающихся. Результаты итогового тестирования формируются в виде протокола.

3.3 Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта «самбо» обучающиеся достигнут определённые результаты:

Уровень «Стартовый»

Личностные:

- проявляет положительное отношение к занятиям физическими упражнениями и спортом;
- проявляет положительное отношение к здоровью как высшей ценности человека.

Метапредметные:

- проявляет интерес к новому учебному материалу и способам выполнения практических задач;
- умеет работать по предложенному педагогом плану;
- учитывает разные мнения, и проявлять навыки сотрудничества в группе.

Предметные:

- владеет теоретическим материалом (по основным разделам учебного плана программы);
- владеет специальной терминологией;
- владеет тактикой, соблюдает правила борьбы самбо;
- владеет техникой безопасности и применяет на занятиях и соревнованиях по самбо;
- выполняет основные удержания, броски и болевые приемы;
- выполняет технические приемы индивидуально и в парах;
- взаимодействует внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

Уровень «Базовый»

Личностные:

- проявляет дисциплинированность, трудолюбие, применяет ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей;
- демонстрирует ценностное отношение к здоровью и безопасному образу жизни.

Метапредметные:

- умеет ставить цель, задачи и умеет планировать свою деятельность по их достижению;
- умеет самостоятельно планировать свою деятельность с опорой на план педагога;
- умеет донести свою позицию до других, оформлять свою мысль.

Предметные:

- владеет техникой выполнения приемов в борьбе в партере;
- владеет техникой выполнения бросков, захватов;
- соблюдает правила проведения соревнований по самбо;
- владеет специальной терминологией;
- выполняет основные броски и приемы в партере;
- выполняет акробатические элементы.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется на весь период обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом.

Осуществляя планирование и подбор средств и методов, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного тренировочного периода.

Методы обучения:

- словесные - методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;
- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Создавая представление об упражнении, тренер-преподаватель должен эффективнее использовать принцип наглядности. Но даже при очень хорошем показе и объяснении первоначальное представление часто бывает неточным. Обучающиеся представляют себе структуру движений в зависимости от длительности опыта. Ошибки появляются при первых попытках выполнить упражнение. Тренер-преподаватель должен исправить эти ошибки при изучении упражнения и помочь обучающемуся установить правильную координацию движений.

В практике обучения определились два способа изучения упражнений - целостный и расчлененный.

Под целостным способом понимают обучение упражнению в таком виде, в каком его применяют, без расчленения на составные элементы.

- объяснительно-иллюстративный методы, при котором учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Методы воспитания:

- убеждения (рассказ, разъяснение, эмоциональное словесное воздействие на обучающегося): формирование сознания личности, взглядов, убеждений;
- упражнение - как метод воспитания представляет собой многократное повторение детьми положительных действий, способов и форм поведения в целях их закрепления в личном опыте детей. Конечная цель упражнения - сформировать общественно ценные навыки и привычки, создать у детей устойчивую основу поведения в соответствии с общественными культурными нормами.
- стимулирования и мотивирования деятельности и поведения. Осуществляется путем совершенствования естественных потребностей, обучающихся к

соперничеству и приоритету, направленному на воспитание нужных качеств. Поощрение положительной оценки, где способом является слово, жест, мимика, благодарность;

- контроля и самоконтроля. Осуществляются через опросы, беседы с родителями и создание ситуации для изучения обучающихся.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии является самой значимой, так как она оказывает наибольшее влияние на здоровье детей. Здоровьесберегающие технологии учитывают пол и возраст обучающегося, его текущее состояние и физическую подготовку. Технологии отвечают за создание безопасного и комфортного, здорового психологического климата на учебно-тренировочном занятии. Как правило, обучающийся может испытывать стресс, из-за очень активной деятельности, вследствие чего появляются проблемы в процессе обучения. Здоровьесберегающие технологии помогают сформировать адекватное восприятие программы, у обучающегося появляется положительная мотивация к процессу обучения в целом. На занятиях обеспечиваются необходимые условия в соответствии с санитарными и гигиеническими нормами (освещение, характеристики воздуха, температурный режим в помещении);

- игровые технологии – игровая деятельность на занятиях занимает важное место. Ценность этой технологии заключается в том, что в игре и в подборе игровых методик учитывается психологическая и педагогическая природа ребенка. Все игры, которые тренер-преподаватель вводит в учебно-тренировочный процесс, отвечают интересам и потребностям детей. Игра – это не только возможность активно двигаться, но также и технология, в процессе которой обучающийся осваивать новые умения и навыки;

- соревновательные технологии основная цель заключается в стимуляции максимального проявления двигательных способностей учащихся. Этот метод приводит к повышению эмоциональной направленности занятия, к увеличению интереса, целеустремленности в том, чтобы добиться максимального результата. Во время соревнований обучающиеся совершенствуют свои физические качества;

- лично-ориентированное обучение позволяет сделать занятие более индивидуализированным. Тренер-преподаватель учитывает качества обучающихся, уровень их подготовки;

- групповые технологии – это технологии обучения в совместной деятельности для решения определенных задач, где ведущей формой познавательной деятельности является сотрудничество. Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто выполнять что-то вместе. Это выработка у обучающихся желания действовать сообща, когда они контролируют друг друга и помогают участнику команды в процессе выполнения упражнений.

- дистанционное обучение, является организованная самостоятельная работа учащихся с использованием учебно-методических материалов (печатные, электронные, аудио- или видеоматериалы).

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, с использованием социальных сетей, мессенджеров и т.д. Видеоуроки могут отправляться обучающимся по электронной почте. При необходимости тренером-преподавателем проводятся консультации с обучающимися с использованием приложения для ВКС Zoom, Skype. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе социальных сетей, мессенджеров или на электронную почту тренера-преподавателя (по согласованию). Общение с родителями и детьми возможно в группе мессенджере.

В рамках реализации программы при очной форме обучения проводится инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении занятий. При проведении занятий дистанционно особое внимание уделяется организации рабочего места, обучающегося с учетом требований здоровьесбережения. Определяется оптимальный режим работы с учетом школьных занятий. Методические материалы по каждой теме занятия готовятся тренером-преподавателем в форме видеоуроков при дистанционном обучении.

Отзывы детей и родителей при любой форме реализации программы дают информацию об уровне освоения материала, о степени удовлетворенности качеством реализации программы.

Форма организации занятий: основной формой является групповое учебно-тренировочное занятие. Оно может быть построено традиционно, так и в форме: беседы, обучающие игры, соревнования, праздника, мастер-класса.

Алгоритм учебного занятия. Учебно-тренировочное занятие проводится с четко выраженными частями: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть решает задачи: - подготовка организма обучающихся к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы и вегетативных функций, восстановление индивидуально возможной подвижности в суставах, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части);

- формирование у детей умения выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Средства, используемые в подготовительной части занятия: строевые упражнения, разновидности передвижений, общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

Основная часть решает задачи: - формирование двигательных навыков;

- развитие физических качеств;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.

Средства, используемые в основной части занятия: - физические упражнения;

- эстафеты;

- подвижные игры;

- изучение и совершенствование основ техники и тактики самбо.

Заключительная часть решает задачи: - создание условий для постепенного перехода от возбужденного состояния, вызванного двигательной деятельностью, к спокойному состоянию;

- подведение итогов занятия.

Средства, используемые в заключительной части занятия: спокойная ходьба, упражнения на внимание, малоподвижные игры.

Информационно-методическое обеспечение тренировочного процесса осуществляется из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Широко используется дистанционный просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике, с последующим анализом и обсуждением.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Критерии и показатели оценки эффективности программы:

- стабильный состав;
- интерес обучающихся к обучению, пропаганда занятий физической культурой и спортом;
- динамика прироста показателей уровня физической подготовленности и личностных качеств обучающихся;
- результативное участие обучающихся в объединении в спортивных мероприятиях различного уровня.

Мониторинг уровня физической подготовленности проводится на основании результатов тестирования комплекса упражнений программы. Выполненные упражнения оцениваются по балльной системе. За невыполненные упражнения балл не ставится. При подведении итогов в зачет идет общая сумма баллов.

Уровень освоения программы

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
40-30 баллов	29-19 баллов	18-8 баллов

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Упражнения	Единица измерения	Девочки					Мальчики				
		Баллы									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег на 30м	с	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3
Бег на 1000м	мин, с	6.10	6.20	6.30	6.40	6.50	5.50	6.00	6.10	6.20	6.30
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+4	+3	+2	+1	+5	+4	+3	+2	+1
Челночный бег 3×10м	с	9,5	9,6	9,7	9,9	10,0	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120	115	110	105	100	130	125	120	115	110
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	5	4	3	2	1	10	9	8	7	6
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	-	-	-	-	-	4	3	2	1	-

Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	9	8	7	6	5	-	-	-	-	-
--	------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Итоги тестирования оформляются в виде протокола, утвержденного руководителем образовательной организации (Приложение №2). Учащиеся не прошедшие итоговое тестирование могут повторно пересдать (сдать) через две недели.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ (в редакции Федерального закона №127-ФЗ).
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в редакции Федерального закона №127-ФЗ).
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека среды обитания».
8. Устав МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска.

Список основной литературы для педагога:

1. Авилов, Владимир Иванович Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / Авилов Владимир Иванович. - М.: Профит Стайл, 2013. - 305 с.
2. Базовые технико-тактические действия и методика их освоения в группах начальной подготовки борцов-самбистов 10-12 лет [Электронный ресурс] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Е. Курицына. - Электрон. дан. - Омск, 2012.
3. Гаткин Е. Я. Все о самбо; АСТ, Астрель, ВКТ, 2008. - 352 с.
4. Гулевич, Д.И.; Звягинцев, Г.Н. Борьба САМБО; М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2010. - 176 с.
5. Личностно-ориентированная технология начальной подготовки самбистов 10-12 лет : автореф. дис. . канд. пед. наук / С. А. Носков. - М., 2015. - 23 с.
6. Психолого-педагогический отбор борцов-самбистов на этапе начальной подготовки в школу олимпийского резерва : автореф. дис. ... канд. пед. наук : / Е. П. Хмелёва. - М., 2015. - 24 с.
7. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие / Г.С. Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.
8. Турин, Л.Б. Самбо: Учебно-наглядное пособие; М.: Физкультура и спорт, 1978. - 659 с.
9. Федоткин, С.Н. Это – самбо. Практический курс самообороны; М.: Эксмо, 2009. - 208 с.

10. Харлампиев, А. Борьба самбо; М.: Физкультура и спорт, 1997. - 308 с.
11. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 990 с.
12. Шабето, М. Ф. Боевое самбо / М.Ф. Шабето. - М.: Современное слово, 2009. - 448 с.
13. Шестаков В.Б. Самбо - наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учеб. пособие для студентов вузов по направлению 034300 (62) - Физ. культура/ В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. Ф. В. Емельяненко.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.- 224 с.
14. Шулика Ю.А., Коблев Я. К., Схаляхо Ю. М., Подоруев Ю. В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих; Феникс, 2006. - 240 с.
15. Шулика, Ю.А. Боевое САМБО и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика. - М.: Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 224 с.

Список литературы для родителей и учащихся:

1. Рудман Д. Самбо. Настольная книга будущих чемпионов / Д.Рудман
2. Рудман Д. Школа Самбо Давида Рудмана. 1000 болевых приемов. Книга 1 /
3. Рудман Д. Самбо Давида Рудмана. 1000 болевых приемов. Книга 2 /
4. Чумаков, Е.М. Борьба самбо / Е.М. Чумаков. – Москва: Справочник ФиС, 1985.
5. Чумаков, Е.М 100 уроков самбо / Е.М. Чумаков. – Москва: Фаир-пресс, 1998.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>.
2. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com>
3. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
4. Федерация борьбы самбо: <http://www.sambo.ru>

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Календарный учебный график

п/п	Дата	Тема занятия	Кол- во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Уровень «Стартовый» - 48 часов							
1.		Введение 1. Что такое самбо. История развития самбо. 2. Вводный инструктаж по ТБ. 3. Правила техники безопасности при занятии в зале самбо.	1		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Педагогическое наблюдение, опрос
2.		Теоретическая подготовка 1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. 2. Самбо как средство воспитания волевых качеств у спортсмена.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Педагогическое наблюдение, опрос
3.		Акробатика 1. Польза акробатики для борцов. 2. Основные элементы акробатики. 3. Обучение кувыркам. 4. Парные кувырки. 5. Стойка на руках.	9		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль, демонстрация освоенных элементов

		6. Мост.					
4.		Общая физическая подготовка 1. Виды ходьбы, бега, прыжков. 2. Упражнения на развитие основных физических качеств.	18		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль, выполнение нормативов
5.		Подвижные игры и эстафеты	4		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль, педагогическое наблюдение
6.		Техническая подготовка 1. Изучение техники самостраховки и страховки соперника. 2. Стойки, передвижения и захваты. 3. Изучение приемов в борьбе в партере. 4. Изучение бросков из положения стоя.	10		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль, педагогическое наблюдение, демонстрация техники выполнения элементов
7.		Самостоятельная работа	4		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль, педагогическое наблюдение
		Всего часов:	48	-			
Уровень «Базовый» - 96 часов							
1.		Введение 1. Планирование деятельности на год. 2. Вводный инструктаж по ТБ. 3. Правила техники безопасности при занятии в зале самбо.	1		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Педагогическое наблюдение, опрос

2.		Теоретическая подготовка 1.Физические и моральные качества настоящего самбиста 2.Техническая подготовка самбиста	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Педагогическое наблюдение, опрос
3.		Акробатика 1. Кувырки 2. Парные кувырки. 3. Сложные акробатические элементы. 4. Стойка на руках. 5. Мост.	18		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль, демонстрация освоенных элементов
4.		Общая физическая подготовка 1. Виды ходьбы, бега, прыжков. 2.Упражнения на развитие основных физических качеств.	27		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль, выполнение нормативов
5.		Подвижные игры и эстафеты	9		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль, педагогическое наблюдение
6.		Техническая подготовка 1.Изучение техники самостраховки и страховки соперника. 2.Стойки, передвижения и захваты. 3.Изучение приемов в борьбе в партере. 4. Изучение бросков из положения стоя.	17		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль, педагогическое наблюдение, демонстрация техники выполнения элементов
7.		Тактическая подготовка 1. Виды тактического ведения схватки. 2. Отработка тактических приемов.	11		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль, педагогическое наблюдение

8.		Демонстрация полученных навыков	2		Учебно-тренировочное занятие, соревнование		Участие в показательных выступлениях и соревнованиях
9.		Самостоятельная работа	7		Учебно-тренировочное занятие		-
10.		Итоговое занятие	2		Учебно-тренировочное занятие		Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
		Всего часов:	96				

Приложение №2

Протокол итогового тестирования обучающихся

Ф.И.О. тренера-преподавателя_____

Дата проведения _____

[illegible]