Администрация муниципального образования
«Анивский городской округ»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» г. Анива

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУДО «ДДТ» г. Анива
Протокол № 4 от 25.05.2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C37645AA8E631AC1797AFA679F7CD353
Владелец: Кузьмина Марина Евгеньевна
Действителен: с 28.11.2022 до 21.02.2024

УТВЕРЖДЕНА
приказом директор
МБУДО «ДДТ» г. Анива
№ 150-ОД от 25.05.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«САМБО-STAR»

Уровень программы: продвинутый
Возраст детей: 10–18 лет.
Срок реализации: 4 года
Направленность: физкультурно-спортивная

Хон Николай Иванович,
педагог дополнительного образования

Анива,
Сахалинская область
2023г.

Содержание программы

	стр.
1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
2. Содержательный раздел	7
2.1. Учебный план	7
2.2. Содержание учебной программы	11
2.3. Система оценки достижения планируемых результатов	19
2.4. Календарный учебный график	19
3. Организационный раздел	19
3.1. Методическое обеспечение программы	19
3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов	20
3.3. Материально-техническое обеспечение программы	21
3.4. Кадровое обеспечение программы	22
4. Приложение	23
4.1. Приложение 1	23
4.2. Приложение 2	24

1. Целевой раздел
1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная программа «Самбо-star» составлена с учетом действующего законодательства в РФ и Сахалинской области:

1. Конституция РФ.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.
3. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 года, утвержденная Постановлением Правительства РФ 26.12.2017 г. № 1642;
4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г.»
5. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629;
6. «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816;
7. Приказ Минтруда России от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Закон Сахалинской области «Об образовании в Сахалинской области», принятого Сахалинской областной Думой от 18 марта 2014г. №9-30.
9. Государственная программа Сахалинской области «Развитие образования в Сахалинской области до 2025 г.», утвержденная Постановлением Правительства Сахалинской области 28.06.2013 г. № 331;
10. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области, утвержденная распоряжением Правительства Сахалинской области 24.05.21г. №230-р.
11. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
12. «Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», утверждённые распоряжением Министерством образования Сахалинской области от 16.09.2021г. №3-12-1170-р.
13. Устава МБУДО "ДДТ" г. Анива.

Актуальность

Актуальность заключается в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья обучающегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в учреждении.

Борьбой самбо сейчас занимаются сотни тысяч молодых людей во всем мире, поэтому очевидна актуальность данной программы как формы организации полезного досуга и физического развития подрастающего поколения.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная программа «Борьба самбо» относится к физкультурно-спортивной направленности, является общеразвивающей.

Уровень сложности программы: Продвинутый

Новизна

Новизна заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Отличительные особенности данной программы.

1. Многообразие и вариативность форм организации спортивной деятельности детей и подростков.
2. Приоритет интересов каждого обучающегося, учет его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.
3. Непрерывность обучения, развития и воспитания.
3. Учет специфических региональных особенностей культуры, экологии и жизни.
4. Обеспечение обучающихся комфортной эмоциональной среды – создание «ситуации успеха».
5. Содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.

Адрес программы

Программа ориентирована на детей 10-18 лет с базовой подготовкой, дети должны иметь допуск врача к занятиям в спортивном объединении.

Методы обучения, типы и формы организации занятий

Формы обучения: очная.

Методы обучения:

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

Типы обучения: информационно-познавательный, мотивационно-стимулирующий, комбинированный.

Формы организации деятельности: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, походы и занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Виды учебных занятий: практическое занятие, соревнование, занятие-игра, зачет, комбинированный.

Объем и сроки реализации программы

Учебный курс программы рассчитан на 4 года:
1 год обучения (возраст детей 10-12 лет) – 140 часов
2 год обучения (возраст детей 13-14 лет) – 140 часов
3 год обучения (возраст детей 15-16 лет) – 140 часов
4 год обучения (возраст детей 17-18 лет) – 140 часов

Количество детей в группе – 8-10 человек.
Возраст учащихся – 10-18 лет.
Количество часов в год – 140.
Количество часов в неделю – 4
Количество занятий в неделю – 4

Длительность занятия – 1 ак. часа.
В течение года осуществляется дополнительный набор детей и их отчисление.

Цель: развитие гармоничной, физически и духовно-нравственной личности, воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных учащихся, воспитание активной жизненной позиции посредством приобщения к здоровому образу жизни и самосовершенствованию на основе всестороннего изучения боевых искусств, их философских, исторических, этических, социально-культурных, медицинских и других аспектов.

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

1. Ввести учащихся в мир спортивной борьбы, усвоение значения наследуемых ценностей.
2. Изучить истории борьбы, основных достижений спортсменов.
3. Изучить и отработка основных движений и приемов.

Развивающие:

Развивать мотивации личности к познанию и самосовершенствованию как основы формирования образовательных запросов и потребностей.

Воспитывающие:

Формировать потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации и личностно значимому проявлению способностей.

Задачи второго года обучения:

Обучающие:

1. Изучить технику борьбы, совершенствование техники и тактики.
2. Изучить теоретические основы борьбы, ее историю.
3. Получить знания об анатомии и физиологии человека.

Развивающие:

Развить мотивацию личности к познанию и самосовершенствованию как основы формирования образовательных запросов и потребностей.

Воспитывающие:

Формировать потребности в регулярных занятиях физкультурой и спортом, воспитание морально-волевых качеств борца.

Задачи третьего года обучения:

Обучающие:

1. Изучить технику борьбы, совершенствование техники и тактики.
2. Изучить тактику борьбы.
3. Получить знания по гигиене, врачебному контролю и самоконтролю, правильному образу жизни.

Развивающие:

1. Развить физические и морально-волевые качества борца.
2. Развить познавательную активность на занятиях по теории борьбы.
3. Развить мотивацию личности к самосовершенствованию.

Воспитательные:

1. Воспитать морально-волевые качества борца.
2. Воспитать патриотизм на основе регионального компонента.
3. Воспитать «здоровый дух», чувство здорового соперничества на основе участия в соревнованиях.

Задачи четвертого года обучения:

Обучающие:

1. Изучить дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы.
2. Изучить правила судейства,
3. Изучить историю проведения соревнований, видов соревнований.

Развивающие:

1. Развить мотивацию к профессионально-ориентированной деятельности, связанной с занятиями спортом.
2. Развить и совершенствовать морально-волевые качества борца.

Воспитывающие:

1. Воспитать нравственно-патриотический дух на основе проведения соревнований, чувство здорового соперничества.
2. Личностно-ориентированная работа с обучающимися на основе индивидуализированного обучения.

Основные определения и понятия, которыми оперирует данная программа:

- спортивная борьба
- здоровый образ жизни
- техника безопасности и профилактика травматизма
- самоконтроль
- техника и тактика борьбы
- соревнования, правила соревнований
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- судейская практика

Планируемые результаты

Обучающиеся к концу первого года обучения должны

Знать:

- историю возникновения и развития самбо;
- значение гигиенических навыков для спортсмена;
- основные показатели состояния здоровья;
- простейшие элементы борьбы;
- технику безопасности при занятиях в спортивном зале;

Уметь:

- мягко кувыркаться вперед, назад и в стороны;
- сохранять равновесие при различных положениях тела;
- правильно падать;
- выполнять строевые приемы и упражнения;
- участвовать в соревнованиях внутри объединения.

Обучающиеся к концу второго года обучения должны

Знать:

- технику безопасности при работе с партнером;
- основные функции организма;
- приемы первой помощи при травмах;
- основные расположения и положения стоя и лежа;

Уметь:

- свободно работать на татами;
- выполнять приемы борьбы;
- выполнять переходы;
- участвовать в соревнованиях на уровне учреждения.

Обучающиеся к концу третьего года обучения должны

Знать:

- технику безопасности во время учебных боев, на соревнованиях;
- технику и тактику борьбы;
- правила соревнований;

Уметь:

- совмещать элементы борьбы стоя и лежа;
- свободно работать на татами;
- выполнять приемы;
- разрабатывать тактику схватки;
- участвовать в соревнованиях городского и районного уровня;
- судить соревнования.

Обучающиеся к концу четвертого года обучения должны

Знать:

- все приемы техники и тактики борьбы;
- правила проведения соревнований;
- правила судейства;
- основы функционирования организма;

Уметь:

- свободно работать на татами;
- самостоятельно проводить тренировку;
- выполнять все приемы борьбы;
- разрабатывать тактику схватки;
- анализировать проведенный бой;
- участвовать в соревнованиях регионального и федерального уровня;
- судить соревнования.

2. Содержательный раздел

2.1. Учебный план

Первый год обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	беседа	Устный опрос
2.	Спортивная борьба в России. ***Стартовый контроль***	1	1	0	беседа	Устный опрос
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1	0	беседа	Устный опрос
4.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	1	1	0	беседа	Устный опрос
5.	Основы техники и тактики борьбы	2	2	0	беседа	Устный опрос
6.	Основы методики обучения и тренировки борца	1	1	0	беседа	Устный опрос
7.	Планирование и контроль тренировки борца	1	1	0	беседа	Устный опрос

8.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	0	беседа	Устный опрос
9.	Установка перед соревнованием, анализ проведения соревнований	В соответствии с планом проведения соревнований				
10.	Зачет	1	1	0	беседа	Устный опрос
11.	Общая физическая подготовка	28	0	28	практикум	Практические задания
12.	«Сильные и ловкие». ***Промежуточный контроль по итогам первого полугодия.***	2	0	2	практикум	Практические задания
13.	Специальная физическая подготовка	18	0	18	практикум	Практические задания
14.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	78	0	78	практикум	Практические задания
15.	Участие в соревнованиях	В соответствии с планом				
16.	«Наши первые достижения» ***Промежуточный контроль по итогам первого года обучения***	2	0	2	беседа	
17.	Инструкторская и судейская практика	2	0	2	беседа	Устный опрос
Итого:		140	10	130		

Второй год обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие	1	1	0	беседа	Устный опрос
2.	«Самбо – моя борьба» ***Стартовый контроль***	3	3	0	беседа	Устный опрос
3.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	0	беседа	Устный опрос
4.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	1	0	1	практикум	Практические задания
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	0	1	практикум	Практические задания
6.	Основы техники и тактики борьбы	1	1	0	беседа	Устный опрос
7.	Основы методики обучения и тренировки борца	1	1	0	беседа	Устный опрос
8.	Планирование и контроль тренировки борца	1	1	0	беседа	Устный опрос
9.	Физическая подготовка борца	1	1	0	беседа	Устный опрос
10.	Моральная и специальная психическая подготовка	1	1	0	беседа	Устный опрос
11.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	0	беседа	Устный опрос
12.	Установка перед соревнованием, анализ проведения соревнований	В соответствии с планом проведения соревнований				
13.	Общая физическая подготовка	29	0	29	практикум	Практические задания

14.	«Новогодний турнир» ***Промежуточный контроль по итогам первого полугодия***	2	0	2	практикум	Практические задания
15.	Специальная физическая подготовка	19	0	19	практикум	Практические задания
16.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	70	0	70	практикум	Практические задания
17.	Участие в соревнованиях	В соответствии с планом				
18.	Инструкторская и судейская практика	1	0	1	практикум	Практические задания
19.	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов. ***Промежуточный контроль по итогам второго года обучения***	3	0	3	практикум	Практические задания
20.	Итоговое занятие	3		3	практикум	Практические задания
Итого:		140	11	129		

Третий год обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие	2	2	0	беседа	Устный опрос
2.	«За лето не забыли» ***Стартовый контроль***	2	2	0	беседа	Устный опрос
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1	0	беседа	Устный опрос
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	0	беседа	Устный опрос
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	1	0	1	беседа практикум	Устный опрос Практические задания
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	0	1	беседа практикум	Устный опрос Практические задания
7.	Основы техники и тактики борьбы	1	1	0	беседа	Устный опрос
8.	Основы методики обучения и тренировки борца	1	1	0	беседа	Устный опрос
9.	Планирование и контроль тренировки борца	1	1	0	беседа	Устный опрос
10.	Физическая подготовка борца	1	1	0	беседа	Устный опрос
11.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	0	беседа	Устный опрос
12.	Установка перед соревнованием, анализ проведения соревнований	В соответствии с планом проведения соревнований				
13.	Общая физическая подготовка	27	0	27	практикум	Практические задания

14.	«Новогодний турнир» ***Промежуточный контроль по итогам первого полугодия***	2	0	2	практикум	Практические задания
15.	Специальная физическая подготовка	15	0	15	практикум	Практические задания
16.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	77	0	77	практикум	Практические задания
17.	Участие в соревнованиях	В соответствии с планом				
18.	Инструкторская и судейская практика	2	0	2	практикум	Практические задания
19.	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов. ***Промежуточный контроль по итогам третьего года обучения***	2	0	2	практикум	Практические задания
20.	Итоговое занятие	2	0	2	практикум	Практические задания
Итого:		140	11	129		

Четвертый год обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие	2	2	0	беседа	Устный опрос
2.	«Моя борьба» ***Стартовый контроль***	2	2	0	беседа	Устный опрос
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1	0	беседа	Устный опрос
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	0	беседа	Устный опрос
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	1	0	1	Беседа практикум	Устный опрос Практические задания
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	0	1	Беседа практикум	Устный опрос Практические задания
7.	Основы техники и тактики борьбы	1	1	0	беседа	Устный опрос
8.	Основы методики обучения и тренировки борца	1	1	0	беседа	Устный опрос
9.	Планирование и контроль тренировки борца	1	1	0	беседа	Устный опрос
10.	Физическая подготовка борца	1	1	0	беседа	Устный опрос
11.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	0	беседа	Устный опрос
12.	Установка перед соревнованием, анализ проведения соревнований	В соответствии с планом проведения соревнований				
13.	Общая физическая подготовка	26	0	26	практикум	Практические задания
14.	«Новогодний турнир» ***Промежуточный контроль***	2	0	2	практикум	Практические задания

	по итогам первого полугодия					
15.	Специальная физическая подготовка	15	0	15	практикум	Практические задания
16.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	77	0	77	практикум	Практические задания
17.	Участие в соревнованиях	В соответствии с планом				
18	Инструкторская и судейская практика	2	0	2	практикум	Практические задания
19	Выполнение контрольных нормативов. ***Итоговый контроль***	3	0	3	практикум	Практические задания
20.	Подведение итогов	2	0	2	практикум	Практические задания
Итого:		140	11	129		

2.2. Содержание учебной программы

Первый год обучения (возраст 10-12 лет)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1 час).

Теория (1 час).

Введение. Беседа о спортивной борьбе и работе объединения, о значении борьбы для человека. Физическая культура и спорт в России. Разрядные нормы и требования по спортивной борьбе. Успехи наших спортсменов на различных соревнованиях.

Тема 2. Спортивная борьба в России (1 час).

Теория (1 час).

Спортивная борьба. Эволюция техники и тактики, правил соревнования. Борьба как предмет научных исследований. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях.

Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма борца (1 час).

Теория (1час).

Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физиологических качеств борца.

Тема 4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой (2 час).

Теория (1час).

Правила техники безопасности, инструктаж. Последствия нерациональной тренировки юных борцов. Причины и признаки травм. Оказание первой помощи.

Тема 5. Основы техники и тактики борьбы (2 часа).

Теория (2 часа).

Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающейся коронным приемом. Составление тактического плана выступления в соревнованиях с учетом положения о соревновании, состава участников, жребия и т.д.

Тема 6. Основы методики обучения и тренировки борца (1 час).

Теория (1 час).

Использование наглядных средств (кинофильмов, видеозаписей и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

Тема 7. Планирование и контроль тренировки борца (1 час).
Теория (1 час).

Многолетнее перспективное планирование как основа высших спортивных достижений. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок.

Тема 8. Правила соревнований, их организация и проведение (1 час).
Теория (1 час).

Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положений о соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытые и закрытые соревнования.

Тема 9. Установка перед соревнованием, анализ проведения соревнований – в соответствии с планом участия в соревнованиях.

Просмотр положений о соревнованиях. Сведения о составе участников. Характеристики технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу. План ведения схватки с каждым участником. Разминка. Анализ прошедших схваток, недостатки и положительные стороны каждого участника.

Тема 10. Зачет по теоретическим занятиям (1 час).

Тема 11. Общая физическая подготовка (28 часов).
Практика (28часов).

- разминка;
- занятия в тренажерном зале;
- общефизические упражнения;
- расслабление, упражнения на растяжку мышц.

Тема 13. Специальная физическая подготовка (18 часов).
Практика (18 часов).

- кувырки вперед и назад;
- самостраховка: падение направо, налево, вперед, назад.

Тема 14. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы (78 часов)
Практика (78 часов).

- предупреждение травм;
- безопасность во время занятий;
- выполнение бросков;
- болевые приемы;
- переворачивания;
- удержания.

Тема 15. Участие в соревнованиях – в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий.

Тема 17. Инструкторская и судейская практика (2 часа).
Практика (2часа).

- участие в соревнованиях на уровне объединения в качестве судей.

Второй год обучения (возраст 13-14 лет)

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Теория (1час).

Беседы «Лучшие спортсмены нашего коллектива», «Достижения самбистов ДДТ», «Форма самбиста», просмотр видеоматериалов.

Тема 3. Гигиена, закаливание, питание и режим борца (1 час).

Теория (1 час).

Гигиеническая основа режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение. Примерная схема режима дня юного спортсмена, основные правила закаливания. Правильное питание, основы диеты.

Тема 4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой (1 час).

Практика (1 час).

Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Оказание первой помощи при обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка постадавших.

Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (1час).

Практика (1 час).

Самомассаж. Основные приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминка).

Тема 6. Основы техники и тактики борьбы (1 час).

Теория (1 час).

Классификация и терминология спортивной борьбы. Техническая подготовка борца. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника, скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тема 7. Основы методики обучения и тренировки борца (1 час).

Теория (1 час).

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение) и условия их применения.

Тема 8. Планирование и контроль тренировки борца (1 час).

Теория (1 час).

Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Планирование отдельного тренировочного занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных занятий. Дневник спортсмена.

Тема 9. Физическая подготовка борца (1 час).

Теория (1 час).

Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Тема 10. Моральная и специальная психическая подготовка (1 час).

Теория (1 часа).

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Специальная физическая подготовка и ее значение для занятий борьбой. Понятие о волевых качествах спортс-

мена (целеустремленность, смелость, решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств.

Тема 11. Правила соревнований, их организация и проведение (1 час).
Теория (1 час).

Соревнование по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система с выбыванием участников. Определение мест в соревнованиях.

Тема 12. Установка перед соревнованием, анализ проведения соревнований – в соответствии с планом участия в соревнованиях.

Просмотр положений о соревнованиях. Сведения о составе участников. Характеристики технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу. План ведения схватки с каждым участником. Разминка. Анализ прошедших схваток, недостатки и положительные стороны каждого участника.

Тема 13. Общая физическая подготовка (29 часов).
Практика (29 часов).

- разминка;
- строевые упражнения;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- занятия в тренажерном зале;
- акробатические упражнения;
- спортивные игры и эстафеты;
- упражнения на растяжение;
- легкоатлетические упражнения;
- гимнастические упражнения.

Тема 15. Специальная физическая подготовка (19 часов).
Практика (19 часов).

- самоконтроль при нападениях;
- самостраховка: падение направо, налево, вперед, назад;
- упражнения на мосту;
- имитационные упражнения;
- упражнения с манекеном;
- парные упражнения;
- подвижные игры с элементами единоборства;
- исходные положения, стойки, дистанции, подготовка к броскам.

Тема 16. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы (70 часов)
Практика (70 часов).

Техника выполнения бросков в стойке, техника выполнения подсечек, подхватов, зацепов, подножек. Техника борьбы лежа: удержание, болевые приемы на руки и ноги. Тактика захватов, постановки ног и передвижений, тактика ведения поединка и проведения приемов.

Тема 17. Участие в соревнованиях – в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий.

Тема 18. Инструкторская и судейская практика (1 час).
Практика (1 час).

- участие в соревнованиях на уровне объединения в качестве судей.

Тема 19. Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов (3 часа).

Третий год обучения (возраст 15-16 лет)

Тема 1. Вводное занятие (2 часа).
Теория (2 часа).
Беседы «Строение и основные функции организма», «Воспитание выдержки борца», «Средства и методы развития выносливости».

Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма борца (1 час).
Теория (1час).
Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца (1 час).
Теория (1 час).
Гигиеническая основа режима труда и отдыха юного спортсмена. Личная гигиена. Гигиена физических упражнений. Вес тела. Весовые категории.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой (1 час).
Практика (1 час).
Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Оказание первой помощи при обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка постадавших.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (1 час).
Практика (1 час).
Самомассаж. Основные приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминка).

Тема 7. Основы техники и тактики борьбы (1 час).
Теория (1час).
Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника, скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки борца (1 час).
Теория (1 час).
Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение) и условия их применения.

Тема 9. Планирование и контроль тренировки борца (1 час).
Теория (1 час).
Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки. Планирование отдельного тренировочного занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных занятий. Дневник спортсмена.

Тема 10. Физическая подготовка борца (1 час).
Теория (1 час).
Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Тема 11. Правила соревнований, их организация и проведение (1 час).

Теория (1 час).

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Определение мест в соревнованиях. Запрещенные приемы. Дисквалификация. Зачет в спортивных соревнованиях. Спортивные звания. Квалификационная норма.

Тема 12. Установка перед соревнованием, анализ проведения соревнований – в соответствии с планом участия в соревнованиях.

Просмотр положений о соревнованиях. Сведения о составе участников. Характеристики технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу. План ведения схватки с каждым участником. Разминка. Анализ прошедших схваток, недостатки и положительные стороны каждого участника.

Тема 13. Общая физическая подготовка (27 часов).

Практика (27 часов).

- разминка;
- строевые упражнения;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- занятия в тренажерном зале;
- акробатические упражнения;
- спортивные игры и эстафеты;
- упражнения на растяжение;
- легкоатлетические упражнения;
- гимнастические упражнения.

Тема 15. Специальная физическая подготовка (15 часов).

Практика (15 часов).

- самоконтроль при нападениях;
- самостраховка: падение направо, налево, вперед, назад;
- упражнения на мосту;
- имитационные упражнения;
- упражнения с манекеном;
- парные упражнения;
- подвижные игры с элементами единоборства;
- исходные положения, стойки, дистанции, подготовка к броскам.

Тема 16. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы (77 часов)

Практика (77 часов).

Техника выполнения бросков в стойке, техника выполнения подсечек, подхватов, зацепов, подножек. Техника борьбы лежа: удержание, болевые приемы на руки и ноги. Тактика захватов, постановки ног и передвижений, тактика ведения поединка и проведения приемов.

Тема 18. Участие в соревнованиях – в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий.

Тема 18. Инструкторская и судейская практика (2 часа).

Практика (2 часа).

- участие в соревнованиях на уровне объединения в качестве судей.

Тема 19. Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов (2 часа).

Четвертый год обучения (возраст 17-18 лет)

Тема 1. Вводное занятие (2 часа).

Теория (2 часа).

Беседы «Методы обучения борьбе», «Планирование занятий», «Способы совершенствования техники борца», «Проведение самостоятельной разминки», «Распределение нагрузки», «Подбор упражнений для занятий».

Тема 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма борца (1 час).
Теория (1час).
Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца (1 час).
Теория (1 час).

Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Личная гигиена. Гигиена физических упражнений. Вес тела. Весовые категории. Диспансерное обследование.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой (1 час).
Практика (1 час).

Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Оказание первой помощи при обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка постадавших.

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (1 час).
Практика (1 час).

Самомассаж. Основные приемы самомассажа (поглаживание, растирание, разминка).

Тема 7. Основы техники и тактики борьбы (1 час).
Теория (1 час).

Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Виды тактики: атакующая, оборонительная. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника, скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение. Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки борца (1 час).
Теория (1 час).

Методы разучивания и совершенствования техники спортивной борьбы (рассказ, показ, объяснение) и условия их применения.

Тема 9. Планирование и контроль тренировки борца (1 час).
Теория (1 час).

Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Предсоревновательный, послесоревновательный этапы. Дневник спортсмена.

Тема 10. Физическая подготовка борца (1 час).
Теория (1 час).

Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Тема 11. Правила соревнований, их организация и проведение (1 час).
Теория (1 час).

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Определение мест в соревнованиях. Запрещенные приемы. Дисквалификация. Зачет в спортивных соревнованиях. Спортивные звания. Квалификационная норма.

Тема 12. Установка перед соревнованием, анализ проведения соревнований – в соответствии с планом участия в соревнованиях.

Просмотр положений о соревнованиях. Сведения о составе участников. Характеристики технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника. Практические задания борцу. План ведения схватки с каждым участником. Разминка. Анализ прошедших схваток, недостатки и положительные стороны каждого участника.

Тема 13. Общая физическая подготовка (26 часов).

Практика (26 часов).

- разминка;
- строевые упражнения;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- занятия в тренажерном зале;
- акробатические упражнения;
- спортивные игры и эстафеты;
- упражнения на растяжение;
- легкоатлетические упражнения;
- гимнастические упражнения.

Тема 15. Специальная физическая подготовка (15 часов).

Практика (15 часов).

- самоконтроль при нападениях;
- самостраховка: падение направо, налево, вперед, назад;
- упражнения на мосту;
- имитационные упражнения;
- упражнения с манекеном;
- парные упражнения;
- подвижные игры с элементами единоборства;
- исходные положения, стойки, дистанции, подготовка к броскам.

Тема 16. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы (77 часов)

Практика (77 часов).

Техника выполнения бросков в стойке, техника выполнения подсечек, подхватов, зацепов, подножек. Техника борьбы лежа: удержание, болевые приемы на руки и ноги. Тактика захватов, постановки ног и передвижений, тактика ведения поединка и проведения приемов.

Тема 17. Участие в соревнованиях – в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий.

Тема 18. Инструкторская и судейская практика (2 часа).

Практика (2 часа).

- участие в соревнованиях на уровне учреждения в качестве судей.

Тема 19. Выполнение контрольных нормативов (3 часа).

Тема 21. Подведение итогов (2 часа).

2.3. Система оценки достижения планируемых результатов

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Результаты работы отслеживаются с помощью следующих **методов контроля и оценки:**

- стартовый, итоговый и промежуточный контроль;
- мониторинги личностного развития, воспитанности и обученности;
- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях;
- показательные выступления;
- проведение итоговых занятий;
- участие обучающихся в соревнованиях, турнирах разного уровня (объединения, учреждения, района, области).

2.4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1	05.09.2023	25.05.2024	35	105	210	2/3
2	05.09.2023	25.05.2024	35	105	210	2/3
3	05.09.2023	25.05.2024	35	105	210	2/3
4	05.09.2023	25.05.2024	35	105	210	2/3

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение программы

Учебная деятельность

Цель **учебных занятий** сводится к усвоению нового материала. На **учебно-тренировочных занятиях** идет не только изучение и закрепление материала, но и большое 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 образовательной 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.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию.

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.

Развивающая деятельность

В ходе реализации данной программы используются регулярные (на каждом занятии) упражнения на развитие концентрации, распределение и переключения внимания, что является залогом успешной учебной деятельности обучающегося. Обучающиеся получают возможность развивать волевые и самоорганизационные качества, которые необходимы для постоянных тренировок и необходимости заставить себя регулярно заниматься.

Воспитывающая деятельность

В процессе воспитания обучающихся на занятиях, учитывая специфику предмета, используются следующие методы:
- словесное поощрение обучающихся, добивающихся настойчивым трудом, упорными занятиями известных успехов или преодолевающих трудности;
- воспитание нравственности и морально-волевой тренированности;
- формирование понятия «самооборона» и желания защитить себя и окружающих в момент опасности;
- недопустимость применения боевых приемов в агрессивных целях.

Содержание воспитательной работы по предмету может содержать аспекты патриотизма и гордости за свою страну и регион на основе бесед о достижениях российских, и, в частности, дальневосточных борцов в первенствах и чемпионатах.

При реализации плана воспитательной работы планируются следующие формы мероприятий (*Приложение 2*):

1. Мастер-класс;
2. Соревнование разных уровней.

3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов

Список литературы для педагогов

1. Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ. Федеральное агентство по культуре, спорту и туризму, 2005 4 (дата обращения 25.03.2023)
2. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. - Москва: Физкультура и спорт, 2002. – 448 с.
3. Шестаков В.Б., Теория и практика дзюдо / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина – Москва: 2011. – 448 с.
4. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. – Москва: 2007. – 163 с.
5. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций – Москва: 2016. - 92 с.
6. Харлампиев А.А. Система САМБО. – Москва: Журавлёв, 2003. – 160 с.
7. Харлмпиев А.А. Тактика борьбы самбо – Москва: 2016. – 150 с.
8. Харлмпиев А.А. Борьба Самбо – Москва: 1949. – 182 с.
9. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита – Москва: 2000. – 227 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Самбо – наука побеждать http://sambo.ru/sambo/
2. Борьба самбо, правила соревнований. М.: 2020 http://sambo.ru/sambo/rules/
3. Единая всероссийская спортивная классификация. М.: 2015-2018
4.Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. М.: Физкультура и спорт, 1992 https://eknigi.org/hobbi_i_razvlechenija/87755-sambo-pervye-shagi.html (дата обращения 25.03.2020)

Информационное обеспечение программы (Интернет-ресурсы)

1. www.sambo.spb.ru
2. sombo@mail.ru
3. http://www.osambo.info/
4. http://www.bsambo.ru/
5. http://school-collection.edu.ru
6. Интернет-сайты «Клуба боевого самбо», «Самбо в России», центра боевых искусств «Ун-до», «Спорт Сахалина».
7. http://www.sakhcube.ru/

3.3. Материально-техническое обеспечение программы.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гантели разного веса, гимнастическая стенка, медицинские весы)
- магнитофон, телевизор, видеотехника;
- большое зеркало.

Учебное и научно-методическое оснащение:

- учебно-программная литература для педагога;
- средства наглядности: плакаты.
- аптечка с набором лекарств для оказания первой помощи: йод, перекись водорода, нашатырный спирт, вата, бинт.

Используемые технологии (методики)

Для достижения цели и выполнения задач программой используются современные технологии обучения: здоровьесберегающие, игровые (использование на занятиях занимательного материала), методики индивидуального и дифференцированного обучения. Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей на основе личностно-ориентированного подхода.

Методы контроля (*Приложение 1*)

- зачетные занятия;
- итоги промежуточный и итоговый контроль;
- мониторинги личностного развития, обученности и воспитанности;
- итоги соревнований;
- контрольно-переводные нормативы по годам обучения.

3.4. Кадровое обеспечение программы

Кадровое обеспечение вида спорта самбо

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Самбо-star» обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими профессиональное педагогическое образование и систематически повышающими свою квалификацию.

СРОО «Федерация дзюдо и самбо» ежегодно проводит семинары тренеров и судей, на которых осуществляется их подготовка/переподготовка и аттестация. Проводится научные конференции, на которых присутствуют и выступают представители региональных отделений и ВУЗов.

СРОО «Федерация дзюдо и самбо» совместно с органами исполнительной власти осуществляющими государственное управление в сфере образования субъектов РФ, проводят комплекс мероприятий по организации курсов повышения квалификации учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования для реализации общеобразовательных программ «Самбо».

В числе задач подготовки кадров по виду спорта:

- взаимодействие с образовательными учреждениями профессионального образования по формированию содержания учебных программ дисциплин и практик по специализации «Теория и методика самбо» для подготовки выпускников этих учреждений в соответствии с современными уровнем развития вида спорта;
- подготовка и издание необходимой учебно-методической и научной литературы по самбо.

В числе других мер по подготовке кадров планируется:

- обеспечение участия тренеров в обучающих программах;
- стажировка перспективного тренерского состава и специалистов в сборных командах России, спортивных центрах, клубах России;
- разработка специальной программы по переподготовке ведущих спортсменов, завершивших выступления, с целью создания кадрового резерва управленческого звена и тренерского состава региональных сборных команд;
- разработка и внедрение адекватной системы мотивации (моральной и материальной) тренеров и специалистов всех уровней;
- создание системы аттестации тренеров и других специалистов по самбо.

Подготовка высококвалифицированных специалистов и волонтеров, необходимых для подготовки и проведения соревнований по виду спорта самбо, особенно актуально в период активного строительства и ввода в эксплуатацию специализированных спортивных объектов, поскольку без их наличия эти сооружения не могут иметь полноценную загрузку спортивными и спортивно-массовыми мероприятиями.

4. Приложение

Приложение 1

Контрольно-переводные нормативы по годам обучения

Физические упражнения	**Год обучения**			
	1	**2**	**3**	**4**
Общая физическая подготовка				
Челночный бег 10х10, с	27,2	26,8	26,2	25,7
Подтягивание на высокой перекладине из виса	14	15	17	19
Отжимание в упоре лежа	40	50	60	70
Прыжок в длину с места, см	230	240	245	250
Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	10	11	13	14
Специальная физическая подготовка				
Забегания на «борцовском мосту» (5 влево и 5 вправо), с	19	18	17	16
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	25	23	21	20
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	21	19	17	15
Технико-тактическая подготовка				
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)			
Демонстрация арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)			
Спортивный результат				
Выполнение спортивного разряда	2 юношеский	1 юношеский	2 спортивный	1 спортивный

Приложение 2

План воспитательной работы

№	Наименование мероприятия	Время проведения
1	Физкультурное мероприятие «Всероссийский День самбо»	Ноябрь
2	Первенство Дальневосточного Федерального округа по борьбе самбо	Декабрь
3	Региональный турнир по борьбе самбо памяти В.С. Ощепкова	Январь
4	Чемпионат Сахалинской области по борьбе самбо	Октябрь
5	Первенство Сахалинской области по борьбе самбо	Декабрь
6	Областной турнир по борьбе самбо, посвященный годовщине со дня вывода советских войск из Афганистана	Февраль
7	Открытое спортивное мероприятие по борьбе самбо, посвященное памяти, летчика героя РФ гвардии майора Филипова Р.Н.	Март
8	Открытый ежегодный турнир по борьбе самбо, посвященного мужеству и героизму анивчанина старшего лейтенанта Плотникова Дениса Юрьевича	Май