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 директора
МБУДО «ДДТ» г. Анива
№ 150-ОД от 25.05.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа

«САМБО»

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 10–14 лет
Срок реализации программы: 2 года
Направленность программы: физкультурно-спортивная

Ким Владислав Денюнович,
педагог дополнительного образования

Анива,
Сахалинская область
2023г.

Содержание программы

	стр.
1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
2. Содержательный раздел	5
2.1. Учебный план	5
2.2. Содержание учебной программы	7
2.3. Система оценки достижения планируемых результатов	11
2.4. Календарный учебный график	11
3. Организационный раздел	11
3.1. Методическое обеспечение программы	11
3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов	13
3.3. Материально-техническое обеспечение программы	13
3.4. Кадровое обеспечение программы	14
4. Приложение	
4.1. Приложение 1	15
4.2. Приложение 2	16

1. Целевой раздел
1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

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

1. Конституция РФ.
2. Конвенция ООН «О правах ребенка».
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ.
2. 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 «Самбо» относится к физкультурно-спортивной направленности, является общеразвивающей.

Уровень сложности программы: Базовый

Новизна

Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, 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 обучающемуся комфортной эмоциональной среды – создание «ситуации успеха».
5. Содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.

Адресат программы

Программа ориентирована на детей 10-14 лет без специальной подготовки, 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.
- 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.

Формы и режим занятий

Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всей группой одновременно), групповая (разделение детей на подгруппы для выполнения определённой работы). При отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (спортсмену даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Объем и сроки реализации программы

Учебный курс программы рассчитан на 2 года:
1 год обучения (возраст детей 10-12 лет) – 210 часов
2 год обучения (возраст детей 13-14 лет) – 210 часов

Количество детей в группе – 8-10 человек.
Возраст обучающихся – 10-14 лет.

Количество часов в год – 210.
Количество часов в неделю – 6
Количество занятий в неделю – 6
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 обучающихся, 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 обучающихся в мир борьбы самбо, 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.

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 про-	1	1	0	беседа	Устный опрос

	филактика травматизма на занятиях борьбой					
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	50	0	50	практикум	Практические задания
12.	«Сильные и ловкие». ***Промежуточный контроль по итогам первого полугодия.***	2	0	2	практикум	Практические задания
13.	Специальная физическая подготовка	36	0	36	практикум	Практические задания
14.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	108	0	108	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:		210	10	200		

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	2	2	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	2	2	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	40	0	40	практикум	Практические задания
14.	«Новогодний турнир» ***Промежуточный контроль по итогам первого полугодия***	2	0	2	практикум	Практические задания
15.	Специальная физическая подготовка	36	0	36	практикум	Практические задания
16.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	110	0	110	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:		210	13	197		

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 (51 часов).

Практика (28часов).

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

Тема 13. Специальная физическая подготовка (36 часов).

Практика (18 часов).

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

Тема 14. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы (108 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 (2 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 спортсмена (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 (40 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 (36 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 (110 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).

2.3. Система оценки достижения планируемых результатов.

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. 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** – учащиеся получают индивидуальное задание и выполняют его самостоятельно, после чего демонстрируют выполнение педагогу.
- **групповая форма** – учащиеся 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 само организационные 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. Открытое занятие.

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 промежуточного и итогового контроля;
- 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» 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 образовательных 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**
Общая физическая подготовка		
Бег 30 м	6,2	5,7
Бег 1000 м	6,10	-
Бег 1500 м	-	8,2
Челночный бег 3х10	9.6	9,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса	3	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в упоре лежа	10	13
Прыжок в длину с места, см	130	150
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	+2	+3
Специальная физическая подготовка		
Забегания на «борцовском мосту» (5 влево и 5 вправо), с	19	20
10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	25	26
10 бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину), с	21	22
Технико-тактическая подготовка		
Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп борьба стоя и борьбе лежа	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	
Спортивный результат		
Выполнение спортивного разряда	3 юношеский	2 юношеский

Приложение 2

План воспитательной работы

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