

муниципальное учреждение дополнительного образования  
Некрасовская детско – юношеская спортивная школа

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 25 мая 2021 г. № 3



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«САМБО»**

**для детей 10-18 лет**

**Срок реализации: 4 года**

Разработчики:

Ковалева Н.В., директор ДЮСШ

тренеры-преподаватели:

Маргарян А.Н., высшая категория

Чежина Н.А., 1 категория

п. Некрасовское , 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебно – тематический план .....	8
3. Содержание программы .....	16
4. Методическое обеспечение.....	27
5. Материально-техническое оснащение .....	29
6. Список информационных источников.. ..	30
7. Приложение .....	31

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по самбо составлена в соответствии с: Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» от 29.09.2006г. № 06-1479 министерства образования и науки Российской Федерации, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала в себя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов и составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы - борьбу самбо.

Борьба самбо – прекрасное средство физического развития и закаливания – представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются и в случае необходимости применяются приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

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.

Программа направлена на раскрытие и развитие способностей, приобретение знаний, умений и навыков борьбы самбо; развитие двигательных качеств: ловкости, силы, выносливости, координации движений. Данная программа реализуется на углубленном уровне, расширяя полученные ранее базовые знания, умения и навыки. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым ребенком.

**Цель программы:** 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. Введение учащихся в мир спортивной борьбы, усвоение значения наследуемых ценностей.

2. Изучение истории борьбы, основных достижений спортсменов.

3. Изучение и отработка основных движений и приемов.

**Развивающие:**

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

**Воспитательные:**

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

**Задачи второго года обучения:**

**Обучающие:**

1. Дальнейшее изучение техники борьбы, совершенствование техники и тактики.

2. Изучение теоретических основ борьбы, ее истории.

3. Получение знаний об анатомии и физиологии человека.

**Развивающие:**

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

**Воспитательные:**

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

**Задачи третьего года обучения:**

**Обучающие:**

1. Дальнейшее изучение техники борьбы, совершенствование техники и тактики.

2. Изучение тактики борьбы.

3. Получение знаний по гигиене, врачебному контролю и самоконтролю, правильному образу жизни.

**Развивающие:**

1. Развитие физических и морально-волевых качеств борца.

2. Развитие познавательной активности на занятиях по теории борьбы.

3. Развитие мотивации личности к самосовершенствованию.

**Воспитательные:**

1. Воспитание морально-волевых качеств борца.

2. Воспитание патриотизма на основе регионального компонента.

3. Воспитание «здорового духа», чувства здорового соперничества на основе участия в соревнованиях.

**Задачи четвертого года обучения:**

**Обучающие:**

1. Дальнейшее совершенствование техники и тактики борьбы.

2. Изучение правил судейства,
3. Истории проведения соревнований, видов соревнований.

1. Соревновательная подготовка: физическая и психическая.

**Развивающие:**

1. Развитие мотивации к профессионально-ориентированной деятельности, связанной с занятиями спортом.
2. Развитие и совершенствование морально-волевых качеств борца.

**Воспитательные:**

1. Воспитание нравственно-патриотического духа на основе проведения соревнований, чувства здорового соперничества.
2. Личностно-ориентированная работа с учащимися на основе индивидуализированного обучения.

**Режим занятий:**

Продолжительность занятий для детей 10 – 18 лет составляет 2 часа (1 академический час – 45 минут) 3 раза в неделю.

Год обучения	Периодичность занятий, раз	Продолжительность занятий, час	Количество часов в неделю, час	Количество часов в год, час
1 год	3	2	6	216
2 год	3	2	6	216
3 год	3	2	6	216
4 год	3	2	6	216

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

**Количество учащихся в группах:**

Группы 1 года обучения – 12 - 18 чел

Группы 2 года обучения – 10 - 15 чел

Группы 3 года обучения – 10 - 12 чел.

Группы 4 года обучения – 8-10 чел.

В программе учитываются психологические, возрастные и физические особенности обучающихся. Педагог может увеличить или уменьшить объем и степень технической сложности материала в зависимости от возможностей обучающихся и конкретных условий.

**Формы организации занятий:**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: учебное занятие (групповая, индивидуальная тренировка), теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), тренировочные и товарищеские игры, восстановительно-профилактические, оздоровительные и культурно-массовые мероприятия.

Обучение по данной программе может быть организовано в очно – заочной форме с применением дистанционных технологий.

**Основные принципы реализации данной программы:**

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

#### **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

#### **Ожидаемые результаты**

Учащиеся 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.

Учащиеся 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.

Учащиеся 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.

Учащиеся 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.

**Механизм оценки** получаемых результатов

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

- стартовая, итоговая и промежуточная аттестация;
- мониторинги личностного развития, воспитанности и обученности;
- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях;
- показательные выступления.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- проведение итоговых занятий по итогам изучения курса;
- участие учащихся в соревнованиях, турнирах разного уровня (объединения, учреждения, района, области).

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения (возраст детей 10-12 лет)

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0
2.	Спортивная борьба в России	1	1	0
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1	0
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	0
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	2	0
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	2	0
7.	Основы техники и тактики борьбы	2	2	0
8.	Основы методики обучения и тренировки борца	1	1	0
9.	Планирование и контроль тренировки борца	1	1	0
10.	Физическая подготовка борца	1	1	0
11.	Моральная и специальная психическая подготовка	2	2	0
12.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	0
13.	Оборудование и инвентарь	1	1	0
14.	Зачет	1	1	0
15.	Общая физическая подготовка	58	0	58
16.	Специальная физическая подготовка	22	0	22
17.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	112	0	112
18.	Участие в соревнованиях	6	0	6
19.	Инструкторская и судейская практика	6	0	6
Итого:		216	18	198

**Второй год обучения (возраст детей 13-14 лет)**

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0
2.	Спортивная борьба в России	1	1	0
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1	0
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	0
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	1	1
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	1	1
7.	Основы техники и тактики борьбы	2	2	0
8.	Основы методики обучения и тренировки борца	1	1	0
9.	Планирование и контроль тренировки борца	1	1	0
10.	Физическая подготовка борца	1	1	0
11.	Моральная и специальная психическая подготовка	2	2	0
12.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	0
13.	Общая физическая подготовка	50	0	50
14.	Специальная физическая подготовка	32	0	26
15.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	100	0	100
16.	Участие в соревнованиях	6	0	6
17.	Инструкторская и судейская практика	2	0	2
18.	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов	8	0	8
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>

**Третий год обучения (возраст детей 15-16 лет)**

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0
2.	Спортивная борьба в России	1	1	0
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1	0
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	0
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	1	1
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	1	1
7.	Основы техники и тактики борьбы	2	2	0
8.	Основы методики обучения и тренировки борца	1	1	0
9.	Планирование и контроль тренировки борца	1	1	0
10.	Физическая подготовка борца	1	1	0
11.	Моральная и специальная психическая подготовка	2	2	0
12.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	0
13.	Общая физическая подготовка	42	0	50
14.	Специальная физическая подготовка	40	0	26
15.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	100	0	100
16.	Участие в соревнованиях	8	0	8
17.	Инструкторская и судейская практика	2	0	2
18.	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов	8	0	8
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>

**Четвертый год обучения (возраст учащихся 17-18 лет)**

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0
2.	Спортивная борьба в России	1	1	0
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	1	0
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	1	0
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	1	1
6.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	1	1
7.	Основы техники и тактики борьбы	2	2	0
8.	Основы методики обучения и тренировки борца	1	1	0
9.	Планирование и контроль тренировки борца	1	1	0
10.	Физическая подготовка борца	1	1	0
11.	Моральная и специальная психическая подготовка	2	2	0
12.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	0
13.	Общая физическая подготовка	30	0	50
14.	Специальная физическая подготовка	52	0	26
15.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	96	0	96
16.	Участие в соревнованиях	10	0	10
17.	Инструкторская и судейская практика	6	0	6
18.	Выполнение контрольных нормативов	4	0	4
19.	Подведение итогов	2	0	2
Итого:		216	20	196

## Календарный план – график 1-го года обучения

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 108

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь - май

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы									
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Спортивная борьба в России	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
7.	Основы техники и тактики борьбы	2	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-
8.	Основы методики обучения и тренировки борца	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
9.	Планирование и контроль тренировки борца	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-
10.	Физическая подготовка борца	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
11.	Моральная и специальная психическая подготовка	2	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-
12.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
13.	Оборудование и инвентарь	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
14.	Зачет	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
15.	Общая физическая подготовка	58	6	7	7	6	5	7	7	8	5	
16.	Специальная физическая подготовка	22	1	2	2	3	2	3	3	4	2	
17.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	106	10	12	12	12	11	12	12	14	11	
18.	Участие в соревнованиях	6	-	-	-	-	-	-	2	2	2	
19.	Инструкторская и судейская практика	6	-	-	-	-	2	1	1	1	1	
<b>Всего</b>		<b>216</b>	21	23	24	23	22	23	26	30	24	

## Календарный план – график 2-го года обучения

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 108

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь - май

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы									
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Спортивная борьба в России	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
7.	Основы техники и тактики борьбы	2	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Основы методики обучения и тренировки борца	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
9.	Планирование и контроль тренировки борца	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
10.	Физическая подготовка борца	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Моральная и специальная психическая подготовка	2	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-
12.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
13.	Общая физическая подготовка	50	6	7	7	7	4	5	5	5	5	4
14.	Специальная физическая подготовка	32	2	3	3	4	3	4	4	4	5	4
15.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	100	7	7	12	11	7	14	15	15	15	12
16.	Участие в соревнованиях	6	-	-	1	1	-	1	1	1	1	1
17.	Инструкторская и судейская практика	2	-	-	-	-	-	-	1	1	1	-
18.	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов	8	1	1	-	-	-	-	2	2	2	2
<b>Всего</b>		<b>216</b>	22	22	25	24	16	24	28	29	29	24

### Календарный план – график 3-го года обучения

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 108

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь - май

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы									
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Спортивная борьба в России	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
7.	Основы техники и тактики борьбы	2	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Основы методики обучения и тренировки борца	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
9.	Планирование и контроль тренировки борца	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
10.	Физическая подготовка борца	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Моральная и специальная психическая подготовка	2	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-
12.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
13.	Общая физическая подготовка	42	5	6	6	6	4	4	4	4	4	3
14.	Специальная физическая подготовка	40	3	4	4	5	3	5	5	6	6	5
15.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	100	7	7	12	11	7	14	15	15	15	12
16.	Участие в соревнованиях	8	-	-	1	1	-	1	2	2	2	1
17.	Инструкторская и судейская практика	2	-	-	-	-	-	-	1	1	1	-
18.	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов	8	1	1	-	-	-	-	2	2	2	2
<b>Всего</b>		<b>216</b>	22	22	25	24	16	24	28	29	29	24

### Календарный план – график 4-го года обучения

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 108

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: сентябрь - май

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы									
			Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Спортивная борьба в России	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-
6	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
7.	Основы техники и тактики борьбы	2	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Основы методики обучения и тренировки борца	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
9.	Планирование и контроль тренировки борца	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
10.	Физическая подготовка борца	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Моральная и специальная психическая подготовка	2	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-
12.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
13.	Общая физическая подготовка	30	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3
14.	Специальная физическая подготовка	52	4	5	6	7	4	7	6	7	7	6
15.	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	96	8	10	12	11	8	12	12	12	12	11
16.	Участие в соревнованиях	10	1	1	1	1	-	1	2	2	2	1
17.	Инструкторская и судейская практика	6	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2
18.	Выполнение контрольных нормативов	4	1	1	-	-	-	-	-	1	1	1
19.	Подведение итогов	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
<b>Всего</b>		<b>216</b>	23	24	25	24	18	23	25	27	27	27

### 3. СОДЕРЖАНИЕ 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 (1 час).*

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

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

*Теория (1 час).*

Вред курения и употребления спиртных напитков на организм спортсменов. Весовой режим борца. Способы постепенного и форсированного снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания, в парной, в бане, питание в период снижения веса.

##### Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой (2 часа).

*Теория (2 часа).*

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

##### Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (2 часа).

*Теория (2 часа).*

Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм спортсмена тренировочных занятий и соревнований. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, массаж при спортивных травмах.

##### Тема 7. 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 8. 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 9. 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 10. Физическая подготовка борца (1 час).

*Теория (1 час).*

Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.

#### Тема 11. Моральная и специальная психическая подготовка (2 часа).

*Теория (2 часа).*

Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом, достижению спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности. Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима занятий по заданию педагога, выполнение тренировочной программы, установок на соревнованиях и постоянного самоконтроля.

#### Тема 12. 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 13. Оборудование и инвентарь (1 час).

*Теория (1 час).*

Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брусья, конь, шведская стена, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др. Применение тренажеров в тренировке борца.

#### Тема 14. 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 15. Зачет по теоретическим занятиям (1 час).

#### Тема 16. Общая физическая подготовка (52 часа).

*Практика (58 часа).*

- разминка;

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

Тема 17. Специальная физическая подготовка (22 часа).

*Практика (22 часа).*

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

Тема 18. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы (112 часов)

*Практика (112 часов).*

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

Тема 19. Участие в соревнованиях – в соответствии с календарным планом проведения спортивных мероприятий.

Тема 20. Инструкторская и судейская практика (6 часов).

*Практика (6 часов).*

- участие в соревнованиях на уровне объединения в качестве судей.

**Второй год обучения (возраст 13-14 лет)**

Тема 1. Вводное занятие

*Теория (8 часов).*

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

Тема 2. Физическая культура и спорт в России (1 час).

*Теория (1 час).*

Физическая культура и спорт как действенное средство воспитания подрастающего поколения. Спортивная единая классификация и ее роль в развитии массового спортивного движения. Разрядные нормы и требования по спортивной борьбе для присвоения разрядов по спортивной борьбе.

Тема 3. Спортивная борьба в России (1 час).

*Теория (1 час).*

Борьба – самобытный старейший вид физических упражнений. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (классическая, вольная, самбо, дзю-до). Выступления российских борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях.

Тема 4. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма борца (1 час).

*Теория (1 час).*

Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система и ее значение для жизнедеятельности организма.

#### Тема 5. 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 6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой (2 часа).

*Теория (1 час).*

Причины и признаки спортивных травм. Виды травм, первая помощь при травмах.

*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 пострадавших.

#### Тема 7. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (2 часа).

*Теория (1 час).*

Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям спортивной борьбой. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: динамометрия, пульс, кровяное давление; субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении, меры предупреждения.

*Практика (1 час).*

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

#### Тема 8. Основы техники и тактики борьбы (2 часа).

*Теория (2 часа).*

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, скрывание собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

#### Тема 9. 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 10. 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 11. 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 12. Моральная и специальная психическая подготовка (2 часа).

*Теория (2 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 13. 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 14. 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 15. Общая физическая подготовка (50 часов).

*Практика (50 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 16. Специальная физическая подготовка (32 часа).

*Практика (32 часа).*

- самоконтроль при падениях;
- 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 17. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы (100 часов)

*Практика (100 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 19. Инструкторская и судейская практика (2 часа).

*Практика (2 часа).*

- участие в соревнованиях на уровне объединения в качестве судей.

Тема 20. Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов (8 часов).

### **Третий год обучения (возраст 15-16 лет)**

Тема 1. Вводное занятие.

*Теория (6 часов).*

Беседы «Строение и основные функции организма», «Воспитание выдержки борца», «Средства и методы развития выносливости».

Тема 2. Физическая культура и спорт в России (1 час).

*Теория (1 час).*

Международные спортивные объединения. Спортивная единая классификация и ее роль в развитии массового спортивного движения. Любительский и профессиональный спорт. Спортивная атрибутика.

Тема 3. Спортивная борьба в России (1 час).

*Теория (1 час).*

Борьба – самобытный старейший вид физических упражнений. Награды и спортивные призы. Выступления российских борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях.

Тема 4. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма борца (1 час).

*Теория (1 час).*

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема 5. 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 6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой (2 часа).

*Теория (1 час).*

Причины и признаки спортивных травм. Виды травм, первая помощь при травмах.

*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 пострадавших.

Тема 7. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (2 часа).

*Теория (1 час).*

Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям спортивной борьбой. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные самоконтроля: динамометрия, пульс, кровяное давление; субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении, меры предупреждения.

*Практика (1 час).*

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

Тема 8. Основы техники и тактики борьбы (2 часа).

*Теория (2 часа).*

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 9. 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 10. 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 11. 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 12. Моральная и специальная психическая подготовка (2 часа).

*Теория (2 часа).*

Понятие о волевых качествах спортсмена (целеустремленность, смелость, решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств.

Тема 13. 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 14. 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 15. Общая физическая подготовка (42 часа).

*Практика (42 часа).*

- 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 16. Специальная физическая подготовка (40 часов).

*Практика (40 часов).*

- самоконтроль при падениях;
- 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 17. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы (100 часов)

*Практика (100 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 19. Инструкторская и судейская практика (2 часа).

*Практика (2 часа).*

- участие в соревнованиях на уровне объединения в качестве судей.

Тема 20. Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов (8 часов).

**Четвертый год обучения (возраст 17-18 лет)**

Тема 1. Вводное занятие

*Теория (8 часов).*

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

Тема 2. Физическая культура и спорт в России (1 час).

*Теория (1 час).*

Общественные и государственные организации и органы управления физической культурой и спортом в России. Международный олимпийский комитет. Олимпийские игры, первенства мира и Европы. Спортивная единая классификация и ее роль в развитии массового спортивного движения. Любительский и профессиональный спорт. Спортивная атрибутика.

Тема 3. Спортивная борьба в России (1 час).

*Теория (1 час).*

Борьба – самобытный старейший вид физических упражнений. Награды и спортивные призы. Выступления российских борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Анализ выступлений российских борцов на крупнейших соревнованиях.

Тема 4. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма борца (1 час).

*Теория (1 час).*

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема 5. 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 6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой (2 часа).

*Теория (1 час).*

Причины и признаки спортивных травм. Виды травм, первая помощь при травмах.

*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 пострадавших.

Тема 7. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж (2 часа).

*Теория (1 час).*

Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям спортивной борьбой. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом. Перетренированность, меры предупреждения. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении, меры предупреждения.

*Практика (1 час).*

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

Тема 8. Основы техники и тактики борьбы (2 часа).

*Теория (2 часа).*

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 9. 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 10. Планирование и контроль тренировки борца (1 час).

*Теория (1 час).*

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

#### Тема 11. 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 12. Моральная и специальная психическая подготовка (2 часа).

*Теория (2 часа).*

Понятие о волевых качествах спортсмена (целеустремленность, смелость, решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Самовоспитание как метод психологической подготовки самбиста.

#### Тема 13. 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 14. 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 15. Общая физическая подготовка (30 часов).

*Практика (30 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 16. Специальная физическая подготовка (52 часа).

*Практика (52 часа).*

- 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 17. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы (96 часов)

*Практика (96 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 19. Инструкторская и судейская практика (6 часов).

*Практика (2 часа).*

- участие в соревнованиях на уровне учреждения в качестве судей.

Тема 20. Выполнение контрольных нормативов (4 часа).

Тема 21. Подведение итогов (2 часа).

## 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 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. Учащиеся получают возможность развивать волевые и качества самоорганизации, которые необходимы для постоянных тренировок и необходимости заставить себя регулярно заниматься.

### Воспитывающая деятельность

В процессе воспитания учащихся на занятиях, учитывая специфику предмета, используются следующие методы:

- словесное поощрение учащихся, 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.

## 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для реализации программы необходимо материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гантели разного веса, гимнастическая стенка, мячи с утяжелением, маты гимнастические);
- магнитофон, телевизор, видеотехника;
- борцовский ковер;
- борцовский манекен;
- самбовки;
- борцовки;
- весы медицинские напольные;
- секундомер.

### **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 уроках занимательного материала), методики индивидуального и дифференцированного обучения. Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей на основе личностно-ориентированного подхода.

### **Формы занятий, методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса:**

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

### **Методы обучения, используемые на занятиях:**

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

### **Методы контроля:**

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

## 6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амиханов И.И. Техника вольной борьбы. М.: 1977.
2. Борьба самбо, правила соревнований. М.: 1986.
3. Вахим В. Дзю-до: основы тренировок. М.: 1983.
4. Долубинский В.Н., Степанов О.С. Борьба самбо. Минск, 1986.
5. Ионов С.Ф., Цикурский И.Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. М.: 1983.
6. Журнал «Физическая культура в школе».
7. 100 уроков самбо. Под ред. Чумакова Е.М. М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. Школа легендарного мастерства. М.: 2002.
9. Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ. Федеральное агентство по культуре, спорту и туризму, 2005.
10. Дополнительное образование: некоторые вопросы программирования (методические рекомендации педагогу дополнительного образования, работающему над авторской программой). Сост.: В.В. Белова. - М.: 2000.
11. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе. - М.: МОГИФК, 1993.
12. Детская спортивная медицина. - М.: Медицина, 1991.
13. История боевых искусств - М.: 1997.
14. Закон РФ «Об образовании в РФ».
15. Конвенция о правах ребенка.
16. Типовое положение об учреждении дополнительного образования.
17. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений (СанПиН 2.4.1.1249-03).
18. Письмо МО РФ «О подготовке детей к школе» № 990/14-15 от 22.07.1997г.
19. Письмо МО РФ «Организационное и программно-методическое обеспечение новых форм дошкольного образования» № 271/23-16 от 13.07.2002г.
20. Устав Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Дом детского творчества» г.Анива Сахалинской области.
21. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. Дзюдо.- М.: 2003.

### **Литература для детей и родителей:**

1. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсмена. М.: 1981
2. Борьба самбо, правила соревнований. М.: 1986
3. Единая всесоюзная спортивная классификация. М.: 1985
4. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. М.: Физкультура и спорт, 1992

## 7. ПРИЛОЖЕНИЕ

### Контрольно-переводные нормативы по годам обучения

Физические упражнения	Год обучения			
	1	2	3	4
<i>Общая физическая подготовка</i>				
Челночный бег 10x10, 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
<i>Специальная физическая подготовка</i>				
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
<i>Технико-тактическая подготовка</i>				
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)			
<i>Спортивный результат</i>				
Выполнение спортивного разряда	2 юношеский	1 юношеский	2 спортивный	1 спортивный