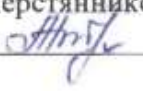


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6 имени Героя России
Шерстянникова Андрея Николаевича
Усть - Кутского муниципального образования

СОГЛАСОВАННО:

Заместитель директора по ВР
МКОУ СОШ № 6

им. Шерстянникова А.Н. УКМО

 /Антипина А.Н./



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МКОУ СОШ № 6

им. Шерстянникова А.Н. УКМО

 /Эмрих З.С./

« 31 » 10 2021 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Борьба самбо»**

Адресат программы: 7-16 лет.

Год обучения: 2 года обучения

Г.Усть - Кут

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Борьба самбо» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №17-26-р), Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановления « Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологических требований к устройству, содержанию, и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденным Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 года № 41; Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 года № 09-3242 « О направлении информации; Частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и подпунктом 4.2.27; Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30 (ч.2), ст.4112; N 45, ст.5822; 2015, N 2, ст.491, N 18, ст.2711). Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ; Устава МКУ ДО ЦДО УКМО; Лицензии МКУ ДО ЦДО УКМО на образовательную деятельность; Программы развития МКУ ДО ЦДО УКМО. Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе методических рекомендаций Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо от 12 октября 2015 года

Направленность программы - физкультурно-спортивная направленность. программа является стартовой

Актуальность

Наиболее значимой и актуальной проблемой на сегодняшний день является здоровье нации. Ведь здоровье человека – наивысший показатель функционирования целостного организма. Занятия спортом являются одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, способствуют решению воспитательных и оздоровительных задач.

Борьба самбо – это один из наиболее массовых видов спорта. Популярность этой борьбы объясняется его яркой зрелищностью, эмоциональным накалом поединка спортсменов на ковре. Каждый мальчик должен владеть основами элементов борьбы, как будущий защитник Отечества и гражданин России.

Занятия в секции «Самбо» направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Все это крайне важно в современных гиподинамических, малоподвижных образовательных и бытовых условиях.

Отличительные особенности программы:

Программа «Борьба самбо» составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо от 12 октября 2015 года

Но в отличие от указанной программы в секцию «Самбо» не производится специального отбора по антропометрическим данным и ярко выраженным способностям к занятиям самбо. В секцию принимаются все желающие дети, не имеющие медицинского отвода от занятий спортом. Программа состоит из 4 модулей, 1год обучения включает 3 модуля, 2год обучения - 1 модуль; каждый модуль определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности и направлен на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в футболе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1 Модуль: «Теоретическая подготовка» - формирование знаний о строении и функциях организма, влияние самбо на организм, знаний о гигиене, закаливании, питании и правильном режиме борца.

2 Модуль: «Общая физическая подготовка» - развитие общей физической подготовки.

3 Модуль: «Специальная физическая подготовка»- освоение и отработка приемов борьбы самбо, развитие быстроты движений по средствам точного выполнения технических действий.

3 Модуль: «Технико-тактическая подготовка» - изучение техники падения, бросков, болевых приемов, правил соревнований, их организация и проведение.

На этапе начальной подготовки приоритетным являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики борьбы самбо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям борьбой самбо.

Адресат программы: Дополнительная общеразвивающая программа «Борьба самбо» рассчитана на детей возрастной группы 7-16 лет и направлена на обеспечение целостного процесса психического, физического и умственного развития личности ребенка.

Срок освоения программы: 2 года, 72 недель, 18 месяцев

Форма обучения - очная.

Режим занятий. Дополнительная общеразвивающая программа «Борьба самбо» рассчитана на 2 года обучения, 3 раза в неделю, по 2 учебных часа в соответствии с СанПиН с 10 минутным перерывом между часами.

Цель программы: Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

Задачи программы:

- обучить спортивной борьбе самбо
- формировать у воспитанников потребности в физическом развитии;
- укреплять здоровье, создание условий для физического и нравственного развития детей и подростков;
- развивать волевых качеств (смелости, решительности, выносливости, самодисциплины);
- приобретение боевого опыта участников соревнований;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия (справедливости, уважения к противнику и другое).
- формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Комплекс основных характеристик программы.

Объем программы: 2 года обучения, 432 часа. 1год обучения - 216 часов, 2год обучения - 216 часов

Содержание программы. 1 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Основные узловые моменты
1.	Модуль 1. Раздел 1. Теоретическая подготовка (16 часов)	
1.1.	Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.	Рассказ о том, что такое физическая культура и ее роль в спорте. История борьбы самбо.
1.2.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Формирование знаний о строении и функциях организма, влияние самбо на организм, по средствам беседы.
1.3.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	Формирование знаний о гигиене, закаливании, питании и правильном режиме борца, по средствам беседы.
1.4	Техника безопасности и профилактика детского травматизма	Формирование и привития правил поведения борца в спортзале и в общественных местах, по средствам беседы.
2.	Модуль 2. Общая физическая подготовка(80 часов)	
2.1.	Раздел 1. Легкая атлетика	Развитие общей физической подготовки, по средствам упражнений по легкой атлетике (бег-30м., прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м.)
2.2.	Для развития выносливости	Развитие выносливости, по средствам упражнений: Бег 400 м., кросс- 2 км.
2.3.	Раздел 2. Гимнастика	Развитие общей физической подготовки по средствам упражнений по гимнастике (подтягивание на перекладине, лазанье по канату, поднимание гантелей, сгибание рук в упоре лежа, поднимание ног до охвата руками в висе на гимнастической стенке.)
2.4.	Упражнения для развития ловкости и быстроты движений.	Развитие ловкости и быстроты движений, по средствам упражнений: подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 сек, 10 кувырков вперед на время. Стойки на голове, на руках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках.

2.5.	Упражнения для развития силовых качеств и быстроты движений.	Развития силовых качеств и быстроты движений по средствам упражнений: поднимание гири, штанги. Подвижные игры в касания, тиснения.
2.6.	Раздел 3. Спортивная борьба. Упражнения для развития гибкости тела и быстроты движений.	Развитие гибкости тела и быстроты движений по средствам упражнений: забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину
2.7.	Спортивная борьба. Эстафета	Развитие общей физической подготовки, по средствам эстафеты.
2.8.	Упражнения для развития силовых качеств.	Развития силовых качеств по средствам упражнений: приседание с грузом броски манекена через спину.
2.9.	Раздел 4. Баскетбол	Баскетбол
2.10.	Упражнения для развития силовых качеств.	Развития силовых качеств по средствам упражнений: приседание с грузом броски манекена через спину. Футбол
3.	Модуль 3. Специальная физическая подготовка (120 часов)	
3.1.	Раздел 1. Терминология СФП	
3.2.	Раздел 2. Упражнения Имитационные упражнения для освоения подсечек и для освоения подхвата	Освоение приема подсечек и подхвата по средствам имитационных упражнений.
3.3.	Упражнения для развития силовых качеств.	Развитие силовых качеств по средствам упражнений на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.
3.4.	Упражнения для развития быстроты движений.	Развитие быстроты движений по средствам точного выполнения технических действий.
3.5.	Упражнения для развития выносливости.	Развитие выносливости по средствам изменений положений захвата, стойки, дистанции, положения.
3.7.	Упражнения для развития ловкости движений.	Развитие ловкости движений по средствам изменений положений захвата, стойки, дистанции, положения.
4.	2 год обучения. Модуль 4. Техничко-тактическая подготовка (216 часов)	
4.1.	Раздел 1. Термины по технической и	Изучение терминов технической и тактической подготовки по

	тактической подготовки.	средствам беседы.
4.2.	Правила соревнований, их организация и проведение.	Изучение правил соревнований, их организация и проведение по средствам беседы
4.3.	Раздел 2. Приемы. Искусство падения. Срыв захвата.	Изучение техники падения, срыв захвата по средствам наглядной демонстрации приема и беседы. Работа в парах.
4.4.	Прием «бросок через бедро», удержание сбоку.	Изучение и отработка приема «бросок через бедро», удержание сбоку по средствам наглядной демонстрации приема и беседы. Работа в парах.
4.5.	Прием «бросок через спину с колена», удержание поперек, болевой прием «узел руки».	Изучение и отработка приема «бросок через спину с колена», удержание поперек, болевой прием «узел руки» по средствам наглядной демонстрации приема и беседы. Работа в парах.
4.6.	Прием «передняя и боковая подножки», удержание со стороны ног, болевой прием «ущемление ахиллового сухожилия»	Изучение и отработка приема «передняя и боковая подножки», удержание со стороны ног, болевой прием «ущемление ахиллового сухожилия» по средствам наглядной демонстрации приема и беседы. Работа в парах.
4.7.	Прием «подсечка», перевороты в партере, переход на удержание, болевой прием.	Изучение и отработка приема «подсечка», перевороты в партере, переход на удержание, болевой прием по средствам наглядной демонстрации приема и беседы. Работа в парах.
4.8.	Прием «бросок захватом ног руками», удержание со стороны головы.	Изучение и отработка приема «бросок захватом ног руками», удержание со стороны головы по средствам наглядной демонстрации приема и беседы. Работа в парах.
4.9.	Прием «броски через голову», удержание «верхом», болевой прием «рычаг локтя».	Изучение и отработка приема «броски через голову», удержание «верхом», болевой прием «рычаг локтя» по средствам наглядной демонстрации приема и беседы. Работа в парах.
4.10.	Прием «бросок через плечи с колена», удержание сбоку, болевой прием «рычаг колена».	Изучение и отработка приема «бросок через плечи с колена», удержание сбоку, болевой прием «рычаг колена» по средствам наглядной демонстрации приема и беседы. Работа в парах.
4.11.	Задняя подножка. Болевой прием «рычаг локтя ногой».	Изучение и отработка приема Задняя подножка. Болевой прием «рычаг локтя ногой» по средствам наглядной демонстрации

		приема и беседы. Работа в парах.
4.12.	Прием «зацеп», болевой прием «рычаг локтя между ногами».	Изучение и отработка приема «зацеп», болевой прием «рычаг локтя между ногами» по средствам наглядной демонстрации приема и беседы. Работа в парах.
4.13.	Тактика борьбы. Соревнования	Поединки в парах. Соревнования.
4.14.	Итоговая аттестация	Сдача нормативов в соответствии с федеральными стандартами

Планируемые результаты

Личностные:

В сфере **личностных универсальных учебных действий** у учащихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Метапредметные:

Регулятивные УУД.

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД.

Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о борьбе самбо;
- формулировать цели и задачи занятий по самбо;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;

Познавательные УУД.

Учащиеся получают знания:

- по истории и развитию борьбы самбо;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В ходе реализации программы «Самбо» учащиеся получают следующие **предметные результаты:**

- знания о борьбе самбо и её роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;

К концу 1 года обучения учащиеся должны уметь:

- уметь выполнять основные приемы;
- уметь выполнять основные броски;
- уметь выполнять общефизические и специальные упражнения;
- уметь выполнять основные упражнения по самообороне;

К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:

- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований.

К концу 2 года обучения учащиеся должны уметь:

- получают знания и навыки ведения здорового образа жизни;
- воспитают умения работать в паре, минигруппе, культуру общения, ведения диалога и коммуникативные навыки;
- научатся контролировать состояние своего здоровья;
- получают опыт соревновательной и судейской деятельности.

Учащиеся по итогам прохождения программы получают сертификат.

Комплекс организационно-педагогических условий
Учебно-тематический план
1 год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы организаци и занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1.	Модуль 1. Раздел 1. Теоретическая подготовка	16	16	-		
1.1.	Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.	4	4	-	Рассказ, беседа	
1.2.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	4	4	-	Рассказ, беседа	
1.3.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	4	4	-	Рассказ, беседа	
1.4.	Техника безопасности и профилактика детского травматизма	4	4	-	Рассказ, беседа	тест
2.	Модуль 2. Общая физическая подготовка	80	-	80		
2.1.	Раздел 1. Легкая атлетика.	8		8	Учебно- трениров очное	
2.2.	Для развития выносливости	8	-	8	Учебно- трениров очное	
2.3.	Раздел 2. Гимнастика	8	-	8	Учебно- трениров очное	
2.4.	Упражнения для развития ловкости и быстроты движений.	8	-	8	Учебно- трениров	

					очное	
2.5.	Упражнения для развития силовых качеств и быстроты движений.	8	-	8	Учебно-тренировочное	
2.6.	Раздел 3. Спортивная борьба. Упражнения для развития гибкости тела и быстроты движений.	8	-	8	Учебно-тренировочное	
2.7.	Спортивная борьба. Эстафета	8	-	8	Учебно-тренировочное	
2.8.	Упражнения для развития силовых качеств.	8	-	8	Учебно-тренировочное	
2.9.	Раздел 4. Баскетбол.	8	-	8	Учебно-тренировочное	
2.10.	Упражнения для развития силовых качеств.	8	-	8	Учебно-тренировочное	Сдача Нормативов общей физической подготовки
3.	Модуль 3.Специальная физическая подготовка	116	8	108		
3.1.	Раздел 1. Терминология СФП	8	8	-	Рассказ, беседа	
3.2.	Раздел. 2 Упражнения. Имитационные упражнения для освоения подсечек и для освоения подхвата	8	-	8	Учебно-тренировочное	

3.3.	Упражнения для развития силовых качеств.	20	-	20	Учебно-тренировочное	
3.4.	Упражнения для развития быстроты движений.	20	-	20	Учебно-тренировочное	
3.5.	Упражнения для развития выносливости.	20	-	20	Учебно-тренировочное	
3.6.	Упражнения для развития гибкости тела.	20	-	20	Учебно-тренировочное	
3.7.	Упражнения для развития ловкости движений.	20	-	20	Учебно-тренировочное	
	Промежуточная аттестация	4		4		Турнир по самбо
	Итого	216	24	192		

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы организаци и занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
Модуль 4. Раздел 1. Техничко-тактическая подготовка						
4.	Модуль 4. Техничко-тактическая подготовка	212	20	192		
4.1.	Раздел 1.Термины по технической и тактической подготовке	4	4	-	Рассказ, беседа	
4.2.	Правила соревнований, их организация и проведение.	16	16	-	Рассказ, беседа	
4.3.	Раздел 2. Приемы. Искусство падения. Стойки. Передвижения. Срыв захвата.	16	-	16	Учебно- трениров очное	
4.4.	Прием «бросок через бедро», удержание сбоку.	16	-	16	Учебно- трениров очное	
4.5.	Прием «бросок через спину с колена», удержание поперек, болевой прием «узел руки».	20	-	20	Учебно- трениров очное	
4.6.	Прием «передняя и боковая подножки», удержание со стороны ног, болевой прием «ущемление ахиллового сухожилия»	20	-	20	Учебно- трениров очное	
4.7	Прием «подсечка», перевороты в партере, переход на удержание, болевой прием.	16	-	16	Учебно- трениров очное	Зачет
4.8.	Прием «бросок захватом ног руками», удержание	16	-	16	Учебно-	

	со стороны головы.				трениров очное	
4.9.	Прием «броски через голову», удержание «верхом», болевой прием «рычаг локтя».	20	-	20	Учебно- трениров очное	
4.10.	Прием «бросок через плечи сколена», удержание сбоку, болевой прием «рычаг колена».	16	-	16	Учебно- трениров очное	
4.11.	Задняя подножка. Болевой прием «рычаг локтя ногой».	16	-	16	Учебно- трениров очное	
4.12.	Прием «зацеп», болевой прием «рычаг локтя между ногами».	16	-	16	Учебно- трениров очное	
4.13.	Тактика борьбы. Соревнования	20	-	20	Учебно- трениров очное	Соревно- вания
5.	Итоговая аттестация	4		4		Сдача Норматив ов общей физическ ой и специаль ной физическ ой подготов ки
Всего		216	20	196		

Календарный учебный график

1 год обучения

Раздел/месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	март	Апрель	май
Модуль 1. Раздел 1. Теоретическая подготовка (16 часов)	16								
Пром. аттестация	Тест								
Модуль 2. Общая физическая подготовка (80 часов)									
Раздел 1. Легкая атлетика (16 часов)	2	14							
Раздел 2. Гимнастика		14	10						
Раздел 3. Спортивная борьба. Упражнения для развития гибкости тела и быстроты движений.			16	8					
Раздел 4. Баскетбол.				16					
Промежуточная аттестация				Сдача Нормативов общей физической подготовки					
Модуль 3. Специальная физическая подготовка (116 часов)									
Раздел 1. Терминология СФП				2	6				
Раздел. 2 Упражнения.					14	24	24	26	24
Промежуточная аттестация									Турнир по самбо
Всего: 216 часов	18 часов	28 часов	26 часов	26 часов	20 часов	24 часа	24 часа	26 часов	24 часа

Календарный учебный график 2 год обучения

Раздел/месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	март	Апрель	май
Модуль 4. Технико-тактическая подготовка (212 часов)									
Раздел 1. Термины по технической и тактической подготовке	18	2							
Раздел 2. Приемы.		26	26	26	20	24	24	26	24
Итоговая аттестация									Сдача Нормативов в общей физической и специальной физической подготовке
Всего: 216 часов	18 часов	28 часов	26 часов	26 часов	20 часов	24 часа	24 часа	26 часов	24 часа

Оценочные материалы

Промежуточная аттестация проводится в конце 1 учебного года в виде сдачи Нормативов общей физической и специальной физической подготовки. Итоговая аттестация проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия (Приложение №1).

Формы аттестации:

Формы подведения текущих, промежуточных итогов и итогов работы по программе «Борьба самбо»:

- Тестирование, участие в соревнованиях различного уровня по самбо, сдача нормативов общей физической и специальной физической подготовки.
- Промежуточная аттестация в виде турнира по самбо
- Сдача Нормативов общей физической и специальной физической подготовки - итоговая аттестация

Критерии педагогической диагностики:

- Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону);
- Варианты самостраховки;
- Выполнение базовых элементов: стойки, захватов, передвижений.

Владение техникой самбо:

- броски, болевые приемы, удержания;
- Исходное положение «упор головой в ковер»;
- Перевороты на «борцовский мост» и обратно;
- Приемы защиты; контрприемов и комбинаций из спортивного и боевого самбо (броски, удары ногами и руками, удержания, болевые и удушающие приемы, техника самозащиты).

Методические материалы

Наглядно-демонстрационный материал: план - схемы приемов

Раздаточный материал - мячи, скакалки, манекен человека.

Для реализации программы используются следующие методы:

- Словесные – с помощью которых педагог доступно объясняет тему занятий и последовательность деятельности на занятии; беседы (применяются для уточнения, коррекции знаний, их обобщения и систематизации),
- Наглядные – с использованием наглядных пособий; иллюстраций, план – схемы.
- Практические – показ алгоритма технических и тактических действий и приемов, упражнений.

Занятия по данной программе строятся с учетом следующих принципов:

- Систематичности и последовательности.
- Доступности – характер и объем заданий соответствует уровню развития и подготовленности детей.
- Наглядности – постоянное использование в упражнениях наглядного демонстрационного материала.
Равноправного партнерства взрослого и ребенка.
- Практичности – комплекс различных приемов: игровой, прием соревновательности.

Формы обучения и виды занятий: Формы обучения и виды занятий: рассказ, беседы, учебно-тренировочные занятия. Групповые и индивидуальные методы обучения.

Педагогические технологии: технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения.

Алгоритм учебного занятия:

орг. момент,

повторение пройденного материала,

новый материал,

закрепление.

Иные компоненты

Условия реализации программы.

- Спортивный зал, оборудованный борцовским ковром 10м х6м и с прилегающей душевой кабиной;
- Раздевалка;
- Комплект формы самбистов;
- Специальные и спортивные тренажеры: «геркулес», резиновый тренажер (жгут) и другие;
- Спортивный инвентарь: скакалки, мячи, борцовский манекен, набивные мячи, штанга, гантели;
- Секундомер, гонг, свисток;
- Судейская форма;
- Российский флаг;

Информационные ресурсы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat

<http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». – [Электронный ресурс] / <http://base.garant.ru/70291362/>
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р). – [Электронный ресурс] / <http://docs.cntd.ru/document/420219217>.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». – [Электронный ресурс] / http://minobr.gov-murman.ru/files/Prikaz_1008.pdf.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 года № 33660). – [Электронный ресурс] / http://www.oskoluno.ru/documents/otdel-dop-obraz/post-san_vrach_RF-41_04-07-2014.pdf.
5. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». – [Электронный ресурс] / <http://docs.cntd.ru/document/420331948>.
6. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Л.Н. Буйлова // Молодой ученый. – 2015. – №15. – С. 567-572.
7. Гончарова Е.В. Дополнительное образование детей в схемах, таблицах и определениях / Гончарова Е.В., Телегина И.С. // Нижневартонск: Издательство НВГУ. – 2013. – 139с.
8. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. [Электронный ресурс] – <http://dopedu.ru/metodopit.html>.
9. Устав, лицензия, локальные акты МКУ ДО ЦДО УКМО.
10. Часть 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и подпунктом 4.2.27.
11. Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30 (ч.2), ст.4112; N 45, ст.5822; 2015, N 2, ст.491, N 18, ст.2711).
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо от 12 октября 2015 года

для педагогов

1. Гаткин Е.Я. Все о самбо. Физкультура и спорт. 2011 год
2. Гожин В.В., Дементьев В.Л., Сизяев С.В. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца: монография. Москва. 2009 год
3. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Москва. 2013.
4. Селуянов В.Н., Максимов Д.В., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. Физкультура и спорт. Москва. 2011.
5. Шестаков В.Б., Ерегина С.В., Емельяненко Ф.В. Самбо. Наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов. Физкультура и спорт. 2012 год

Электронные ресурсы:

1. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>

Для детей и родителей:

1. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
2. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

Тест на текущую аттестацию по дополнительной общеразвивающей программе
«Борьба самбо»

1. В каком году возникло самбо?

В 1902 г.

В 1914 г.

В 1938 г.

2. В какой стране возникло самбо?

Япония

Бразилия

СССР

3. Что означает самбо?

Самооборона

Самозащита без оружия

Самозащита без ответственности

4. Высший балл, по которой оценивается действие спортсмена?

4 балла

3 балла

2 балла

5. Из скольких групп приемов состоит техника самбо?

Из двух

Из трех

Из четырех

6. Сколько возрастных групп предусмотрено в соревнованиях по самбо?

5

6

7

7. Сколько минут составляют время схватки?

2-3 мин

3-5 мин

7-10 мин

8. Угол какого цвета должен занять спортсмен, которого объявили первым?

Красный

Синий

Белый

9. В каком городе было создано самбо?

Минск

Москва

Ленинград

10. Сколько минут составляют время схватки?

За бросок соперника на грудь, плечо, живот, таз с падением атакующего

За удержание в течение более 10, но не менее 20 секунд

За бросок соперника на бок без падения атакующего.

11. Кто первым возглавил Всесоюзную секцию борьбы вольного стиля – будущую Федерацию самбо?

Василий Сергеевич Ощепков
Анатолий Аркадьевич Харлампиев
Виктор Афанасьевич Спиридонов

12. В каком году президент РФ В.В.Путин получил звание «Мастера спорта по самбо»?

В 1971 г.

В 1972 г.

В 1973 г.

13. Какой вид борьбы был положен в основу разработки приемов и правил современного самбо?

Грузинская национальная борьба чигаоба

Греко-римская борьба

Японская борьба джиу-джитсу

14. В каком городе и когда был проведен первый чемпионат СССР по самбо?

В 1938 году в Москве

В 1939 году в Ленинграде

В 1940 году в Киеве

15. Где и в каком году проходил первый чемпионат мира по самбо и кто стал первым чемпионом мира по самбо в весовой категории свыше 100 кг?

В 1972 году в Москве; Рудман Давид Львович (СССР)

В 1973 году в Тегеране; Кливоденко Владимир Иванович (СССР)

В 1974 году в Лондоне; Тедиашвили Леван Китоевич (СССР)

16. В каком году была создана Международная любительская федерация самбо (ФИАС)?

В 1982 году

В 1983 году

В 1984 году

17. Кто в настоящее время является президентом ФИАС?

В. Б. Шестаков

Д. Л. Рудман

Р. А. Лаишев

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

**Приложение N 5
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта самбо**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		

Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)