****

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного обрезания Муниципального образования город Ирбит

«Детско-юношеская спортивная школа»

(МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»)

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на заседании Педагогического совета  МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»  Протокол №\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МАОУ ДО  «Ирбитская ДЮСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_П. Н. Шевчук  Приказ №\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА:**

**САМБО ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ**

**ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**(группы Б5)**

Возраст учащихся: 12-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:

Шевчук Алексей Петрович

тренер по борьбе самбо

г. Ирбит

2021 год

# Оглавление

[Аннотация 3](#_bookmark0)

[Пояснительная записка 5](#_bookmark1)

[Содержание программы 10](#_bookmark2)

[Учебный план 10](#_bookmark3)

[Содержание учебного плана 16](#_bookmark4)

[Планируемые результаты 23](#_bookmark5)

[Методическое обеспечение 24](#_bookmark6)

[Материально-техническое обеспечение программы 28](#_bookmark7)

[Список литературы 29](#_bookmark8)

[Приложения 32](#_bookmark9)

2

# Аннотация

Рабочая программа по виду спорта: самбо для групп базового уровня пятого годоа обучения (группы Б-5) (далее - Программа) разработана на основе дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта: самбо, которая является нормативно-управленческим документом МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ», характеризующим специфику содержания и особенности организации образовательного и тренировочного процесса.

Программа рассчитана на работу с обучающимися 12-14 лет.

Срок реализации программы – 1 год, направленность – физкультурно- спортивная.

Программа предназначена для организации обучения на базовом уровне пятого, шестого годов обучения и отвечает основным требованиям формирования спортивного мастерства по борьбе самбо, всестороннего гармонического развития подростка, разносторонней физической подготовке, как необходимого фактора для адаптации в современном обществе.

Основными формами организации образовательного процесса являются: групповые тренировочные занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, техническо-тактической подготовке, теоретические занятия, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

Учебный план Программы содержит продолжительность и объемы обучения по разделам: теоритические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, вид спорта, различные виды спорта и подвижные игры, творческое мышление, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование, Национальный региональный компонент.

Методическая часть Программы включает в себя содержание учебной, развивающей и воспитательной деятельности, планируемые результаты освоения Программы.

Система контроля и зачетные требования Программы включают комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы; методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся; требования к результатам освоения Программы.

В перечень информационного обеспечения Программы включены список литературы, использованной тренером-преподавателем при написании рабочей программы, перечень нормативных документов, регламентирующих данную деятельность тренера-преподавателя, список литературы, рекомендованный учащимся для успешного освоения данной программы, список литературы, рекомендованный родителям в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в обучении и воспитании ребёнка.

4

# Пояснительная записка

Самбо - не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо - это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и камберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо - философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

Рабочая программа по виду спорта: самбо для групп базового уровня пятого, шестого годов обучения (группы Б-5, Б-6) (далее – Программа) разработана в соответствии с «Законом об образовании», «Законом о ФК и

С», Приказом Минспорта «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области ФК и С и к срокам обучения по этим программам».

На основании:

* Федерального закона Российской Федерации № 273 от 29.12.2012 г.

«Об образовании в Российской Федерации»;

* приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г.

№ 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

* Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно- важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

**Актуальность программы** в том, что самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

**Цель программы:** совершенствование технических и тактических навыков освоения борьбы самбо.

# Задачи программы:

*Обучающие:*

* научить элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо;
* освоить основные понятия, классификацию и терминологию гигиены, физиологии, анатомии, биомеханики и спортивной медицины. *Развивающие:*
* укрепление здоровья, физическое и нравственное развитие детей и подростков;
* привитие интереса и привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом, предоставление возможности приобщения к миру большого спорта.

*Воспитательные:*

* социальная адаптация детей и подростков, решение проблем «трудных детей»;
* содействие патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

# Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на:

* отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в самбо,
* содействие для физического образования, воспитания и развития детей,
* формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в самбо,
* организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки самбистов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов.

# Основополагающие принципы программы:

Комплексность - для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе обучения преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по самбо.

Программа рассчитана на 1 год и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

# Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся 10 часов 5 раз в неделю по 90 минут, с перерывом 10 минут.

**Формы занятий:** теоретические, практические.

# Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

групповые, индивидуальные.

**Методы обучения:** словесные (рассказ, объяснение); наглядные (показ приемов); практические (тренировка, самостоятельная работа).

**Формы подведения итогов реализации программы:** соревнование, проведения опросов, мониторингов, сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП.

# Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп представлены в учебном плане

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Программа | Уровень | Год  обучения | Объём  часов | Разряд | Примерный  возраст | Наполняемость  групп |
| Дополните льная предпрофе ссиональна я программа в области физической культуры и спорта по виду спорта:  самбо | Базовый | Б-5 | 10 | 2 юн | 12-14 лет | 5-20 человек |

**Содержание программы****Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/кон  троля |
| Всего | Теория | Практика |  |
|  | | | | | |
| 1. | Теоретические основы  физической культуры и спорта | 69 | 69 |  | - |
| 1.1 | Физическая культура и спорт | 8 | 8 |  | Фронтальный  опрос |
| 1.2 | Краткий обзор развития самбо | 9 | 9 |  | Фронтальный опрос |
| 1.3 | Краткие сведения о строении  и функциях организма | 9 | 9 |  | Фронтальный  опрос |
| 1.4 | Общие понятия о гигиене | 9 | 9 |  | Фронтальный  опрос |
| 1.5 | Краткие сведения о физиологических основах  тренировки самбиста | 9 | 9 |  | Фронтальный опрос |
| 1.6 | Морально-волевая  подготовка | 9 | 9 |  | Фронтальный  опрос |
| 1.7 | Правила  техники безопасности и предупреждение травматизма | 8 | 8 |  | Фронтальный опрос |
| 1.8 | Правила соревнований. Их | 8 | 8 |  | Фронтальный |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/кон  троля |
| Всего | Теория | Практика |  |
|  | | | | | |
|  | организация и проведение |  |  |  | опрос |
| 2. | Общая физическая  подготовка | 115 |  | 115 | - |
| 2.1 | Упражнения для развития основных физических качеств (скорость, сила, выносливость, ловкость, гибкость) | 115 |  | 115 | Контрольно- переводные нормативы по ОФП, СФП  (Приложение  5) |
| 3. | Вид спорта | 115 |  | 115 | Контрольно- переводные нормативы по СФП  (Приложение 5),  соревнования |
| 3.1 | Борьба в стойке | 29 |  | 29 | Контрольно- переводные нормативы по СФП  (Приложение 5),  соревнования |
| 3.2 | Борьба в партере | 29 |  | 29 | Контрольно- |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/кон  троля |
| Всего | Теория | Практика |  |
|  | | | | | |
|  |  |  |  |  | переводные нормативы по СФП  (Приложение 5),  соревнования |
| 3.3 | Комбинации болевых приемов | 30 |  | 30 | Контрольно- переводные нормативы по СФП  (Приложение 5),  соревнования |
| 3.4 | Примерная последовательность совершенствования в технике | 27 |  | 27 | Контрольно- переводные нормативы по СФП  (Приложение 5),  соревнования |
| 4. | Творческое мышление | 46 |  | 46 | - |
| 4.1 | Основы творческого мышления спортсмена | 23 |  | 23 | Динамика  личностного развития |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/кон  троля |
| Всего | Теория | Практика |  |
|  | | | | | |
|  |  |  |  |  | (Приложение 2) |
| 4.2 | Упражнения и тренинги для творческого мышления | 23 |  | 23 | Динамика личностного развития (Приложение  2) |
| 5. | Различные виды спорта и  подвижные игры | 46 |  | 46 | - |
| 5.1 | Спортивные игры | 23 |  | 23 | Мониторинг физического развития (Приложение  1) |
| 5.2 | Подвижные игры | 23 |  | 23 | Мониторинг физического развития (Приложение  1) |
| 6. | Спортивное и специальное оборудование | 23 |  | 23 | - |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/кон  троля |
| Всего | Теория | Практика |  |
|  | | | | | |
| 6.1 | Отработка приемов на резине | 8 |  | 8 | Контрольно- переводные нормативы по ОФП, СФП  (Приложение  5) |
| 6.2 | Упражнения на спортивном оборудовании (турник, брусья, шведская стенка, канат и т.д.) | 15 |  | 15 | Контрольно- переводные нормативы по ОФП, СФП  (Приложение  5) |
| 7. | Специальные навыки | 23 |  | 23 | - |
| 7.1 | Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов | 12 |  | 12 | Динамика личностного развития (Приложение  2) |
| 7.2 | Комплекс упражнений | 11 |  | 11 | Динамика личностного развития  (Приложение |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/кон  троля |
| Всего | Теория | Практика |  |
|  | | | | | |
|  |  |  |  |  | 2) |
| 8. | Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской  области) | 23 |  | 23 | - |
| 8.1 | История возникновения самбо в Свердловской  области | 13 |  | 13 | Фронтальный опрос |
| 8.2 | Развитие самбо в г. Ирбит. | 10 |  | 10 | Фронтальный  опрос |
| Итого: | | 460 | 69 | 391 | - |

# Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

* 1. Физическая культура и спорт.

Теория: Физическая культура - часть культуры человека и общества. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - победители Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы по видам спорта. Международные результаты самбистов.

* 1. Краткий обзор развития самбо.

Теория: Возникновение и развитие самбо. Место и значение самбо в отечественной системе физического воспитания. Национальные виды единоборств и самбо. Русская борьба в обхват, не в схватку, ее история. Краткий обзор национальных видов борьбы, их сходство и различие. Вклад национальных видов борьбы в правила и технику самбо.

* 1. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Теория: Строение и функции человеческого организма (скелет, суставы, мышечная система, органы дыхания, органы пищеварения, нервная система и т.д.).

* 1. Общие понятия о гигиене.

Теория: Весовой режим спортсмена. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Понятие об инфекционных, простудных и заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний. Закаливание как средство профилактики заболеваний.

* 1. Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста. Теория: Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка: иррадиация нервных процессов концентрации возбуждения, стабилизация и автоматизация движений. Устойчивость и изменчивость навыков при разных состояниях организма и

ситуациях поединка. Длительность сохранения навыков после прекращения тренировки.

* 1. Морально-волевая подготовка.

Теория: Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. Закономерности связей потребностей и мотивации. Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных). Возрастные особенности мотивации.

* 1. Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.

Теория: Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально подготовительных упражнениях борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

* 1. Правила соревнований.

Теория: Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание. Костюм самбиста

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Упражнения для развития основных физических качеств (скорость, сила, выносливость, ловкость, гибкость)

Практика:

Легкая атлетика Для развития:

Быстроты – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места. Ловкости – челночный бег 3☓10 м.

Выносливости – бег 400м., кросс -2-3 км. Гимнастика

Для развития:

Силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Выносливости – сгибание рук в упоре лежа;

Быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время;

Ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, перелезание по- пластунски, подскоки 9прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;

Гибкости - упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика

Для развития силы – поднимание гири 16 кг, штанги 25 кг. Спортивная борьба

Для развития

Гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину:

Ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину;

Силы – партнер на плечах – приседания с сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках.

Раздел 3. Вид спорта

* 1. Борьба в стойке.

Практика:

* Бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди.
* «Мельница» с захватом руки и голени изнутри.
* Подсечка в колено сзади в разноименную ногу.
* Подхват со скрестным захватом отворотов.
* Подхват голенью изнутри (снаружи).
* Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.
* Бросок через грудь с захватом разноимённой руки.
* Обвив с захватом рук.
* «Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени.
* Подсечка изнутри
  1. Борьба в партере Практика:
* Удержание поперек с захватом дальнего бедра.
* Удержание поперек с захватом ближнего бедра.
* Ущемление ахиллесова сухожилия после удержания со стороны ног.
* Рычаг локтя захватом руки между ног, поднимая и зажимая туловище
* ногами.
* Рычаг локтя захватом руки между ног, опрокидывая назад стоящего в партере.
* Рычаг плеча при помощи бедра сверху.
* Ущемление ахиллесова сухожилия как контрприем против удержания
* верхом.
* Рычаг локтя между ног от удержания верхом.
* Комбинации бросков.
* «Ножницы» после подхвата.
* Бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри (после
* захвата одноименной ноги изнутри).
* Коленная подсечка изнутри после попытки броска через бедро.
* Обратная «мельница» после захвата одноименной ноги изнутри.
* Бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри.
* Подсад после попытки броска через бедро.
* Бросок захватом ноги после боковой подсечки.
  1. Комбинации болевых приемов Практика:
* Рычаг на оба бедра после ущемления ахиллесова сухожилия.
* Рычаг локтя через бедро - узел ногой (и наоборот).
* Узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя зацепом ногой.
* Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
* Рычаг локтя одноименной ногой сверху после рычага локтя при помощи ноги сверху.
  1. Примерная последовательность совершенствования в технике Практика:

-Повторение и совершенствование сочетаний бросков.

* Повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов.
* Повторение и совершенствование сочетаний бросков и удержаний.
* Повторение и совершенствование способов выхода наверх в борьбе лежа.
* Повторение и совершенствование подножек и подсечек с бросками.
* Повторение и совершенствование выведения из равновесия в сочетании с бросками.
* Повторение и совершенствование сочетаний различных захватов с бросками.
* Повторение и совершенствование зацепов с другими бросками. Раздел 4. Творческое мышление
  1. Основы творческого мышления спортсмена.

Практика: Развитие творческого мышления.

* 1. Упражнения и тренинги для творческого мышления.

Практика: Упражнения и тренинги для развития творческого мышления различают по формам: игровым, индивидуальным или групповым (всем известный мозговой штурм), устным или изобразительным и т.д.

Раздел 5. Различные виды спорта и подвижные игры.

* 1. Спортивные игры

Практика: Футбол. Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

* 1. Подвижные игры

Практика: С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Раздел 6. Спортивное и специальное оборудование.

* 1. Отработка приемов на резине

Практика: отработка приемов стоя ,без партнера.

* 1. Упражнения на спортивном оборудовании (турник, брусья, шведская стенка, канат и т.д.)

Практика:

Упражнения на турнике: выход Ярыгина, потягивание и т.д. Упражнение на брусьях: отжимание и т.д. Упражнения на шведской стенке: приседание с партнером, лазанье по шведской стенке и т.д.

Раздел 7. Специальные навыки.

* 1. Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов.

Практика: Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов и средства для совершенствования специальных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании самбистов. Признаки недостатка общей и специальной подготовленности. Средства и методы общей и специальной подготовленности.

* 1. Комплекс упражнений

Практика: Поединки для развития силы: на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменить последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять стойки, захваты. Дистанции, положения, менять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико- тактических действий.

Раздел 8. Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области).

8.1 История возникновения самбо в Свердловской области.

Практика: Особенности развития видов спорта в Свердловской области. Спортсмены Свердловской области.

* 1. Развитие самбо в г. Ирбит.

Практика: История развития самбо в г. Ирбит. Спортсмены г. Ирбита.

# Планируемые результаты

*Обучающиеся должны уметь:*

* умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта самбо;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
* умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для вида спорта специальными навыками;
* умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта;
* умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
* умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

*Обучающиеся должны знать:*

* знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта самбо;
* знание техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
* знание особенностей развития вида спорта «Самбо» в Свердловской области, г. Ирбите.

# 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 самоорганизационные качества, которые необходимы для постоянных тренировок и необходимости заставить себя регулярно заниматься.

# Воспитательная 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.

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

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

* в рамках одного тренировочного занятия;
* в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
* в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, техникотактических умений и навыков при сдаче контрольных нормативов).

# Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал (зал борьбы).

Оснащение зала:

Ковер борцовский 14х5м -1 шт. Мат гимнастический – 4 шт.

Шведская стенка – 3 шт.

1. Зал общей физической подготовки (ОФП).

Оснащение зала:

Скамья д/пресса – 1 шт. Гриф д/штанги – 2 шт.

Скамья для жима лежа – 1шт.

Блины для грифа различных номиналов – 2шт Гири (16, 24, 32 кг.)

# Список литературы

*Список литературы, использованной тренером-преподавателем при написании рабочей программы:*

* 1. Авилов В. Сибирский кулак. Новые возможности боевого самбо; ФАИР, 2007. - 352 c.
  2. Библиография самбо
  3. Ваисов К. М. , Кудрявцев Д. В. «Борьба Самбо. Техника и методика обучения», 2010 Волостных В. В. Ишков А. В. «Универсальные единоборства», 2009
  4. Гаткин Е. Я. Все о самбо; АСТ, Астрель, ВКТ, 2008. - 352 c.
  5. Гулевич, Д.И.; Звягинцев, Г.Н. Борьба САМБО; М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2010. - 176 c.
  6. Федоткин, С.Н. Это - самбо. Практический курс самообороны; М.: Эксмо, 2009. - 208 c.
  7. Шабето М. Ф. Боевое самбо; Современное слово, 1998. - 448 c.
  8. Шестаков В. Б., Ерегина С. В., Емельяненко Ф. В. Самбо - наука побеждать; Олма Медиа Групп, 2012. - 224 c.
  9. Шулика Ю. Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя; Феникс, 2006. - 192 c.

*Перечень нормативных документов, регламентирующих данную деятельность тренера-преподавателя:*

1. Приказ Минспорта «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области ФК и С и к срокам обучения по этим программам».
2. Положение о персонифицированном дополнительном образовании на территории Муниципального образования город Ирбит, утвержденным Постановлением администрации Муниципального образования город

Ирбит от 17.07.2019 №990-ПА и федеральными стандартами по видам спорта. На основании.

1. Федерального закона Российской Федерации № 273 от 29.12.2012 г.

«Об образовании в Российской Федерации».

1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г.

№ 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

1. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

*Список литературы, рекомендованный учащимся для успешного освоения данной программы:*

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2015.
3. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
4. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
5. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 2018.
6. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2016 г.

*Список литературы, рекомендованный родителям в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в обучении и*

*воспитании ребёнка:*

1. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2017г.
2. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
3. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 2016. -102с.
4. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры.

– 2016. – № 3. – С. 62–63.

1. Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 2014.-158с.
2. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара.

– (СПб., 7-9 декабря 2016) - СПб., 2016. - С. 26

1. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 111 с.
2. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2016.

Мониторинг физического развития учащихся

# Приложение 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Ф.И.О учащегося | Дата рождения | Рост | Вес | ЖЕЛ | Сила кисти рук | |
| Л | П |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Динамика личностного развития учащихся

# Приложение 2

учебный год группа тренер-преподаватель

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.  учащегося | Организационно-волевые качества | | | | | | Организационные качества | | | | Поведенческие качества | | | |  |
| Терпение | | Воля | | Самокон-  троль | | Самооценка | | Интерес к занятиям | | Конфликтность | | Сотрудничество | |
| Нач. уч. года | Конец уч. года | Нач. уч. года | Конец уч. года | Нач. уч. года | Конец уч. года | Нач. уч. года | Конец уч. года | Нач. уч. года | Конец уч. года | Нач. уч. года | Конец уч. года | Нач. уч. года | Конец уч. года |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

# Приложение 3

Мониторинг личностного развития учащихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Степень выраженности оцениваемого  качества | Возможное количество баллов |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| I.Организационно-волевые качества:   1. Терпение 2. Воля 3. Самоконтроль | Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности  Способность активно побуждать себя к практическим действиям  Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия) | * терпения хватает меньше, чем на ½ занятия; * терпения хватает больше, чем на ½ занятия; * терпения хватает на все занятие * волевые усилия ребёнка побуждают извне; * иногда – самим ребёнком; * всегда – самим ребёнком * ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне; * периодически контролирует себя сам; * постоянно контролирует себя сам | 1  5  10  1  5  10  1  5  10 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Ориентационные качества:    1. Самооценка    2. Интерес к занятиям в детском объединении | Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям  Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы | * завышенная; * заниженная; * нормальная * интерес к занятиям продиктован ребёнку извне; * интерес периодически поддерживается самим ребёнком; * интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно | 1  5  10  1  5  10 |
| III. Поведенческие качества: 1.Конфликтность  2. Тип сотрудничества. | Общение со сверстниками, с педагогом. (дисциплина, коммуникативность, авторитетность среди сверстников)  Способность принимать участие в общем деле. | * отсутствие дисциплины, неуважение по отношению к другим, не управляемость; * реагирует на замечания, слушается, но ссорится часто; * пользуется авторитетом, управляем, дисциплинирован. * избегает принимать участие; * подчиняется обстоятельствам; * проявляет инициативу, творчество | 1  5  10  1  5  10 |
| IV. Личностные достижения | Участие в мероприятиях, соревнованиях, | - учебные группы; | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | выставки, конкурсы, спектакли, концерты и т.д. | * школа; * город; * округ; * область; * регион и т.д. | 3  5  6  8  9  10 |

# Приложение 4

Социально-психологическая адаптация

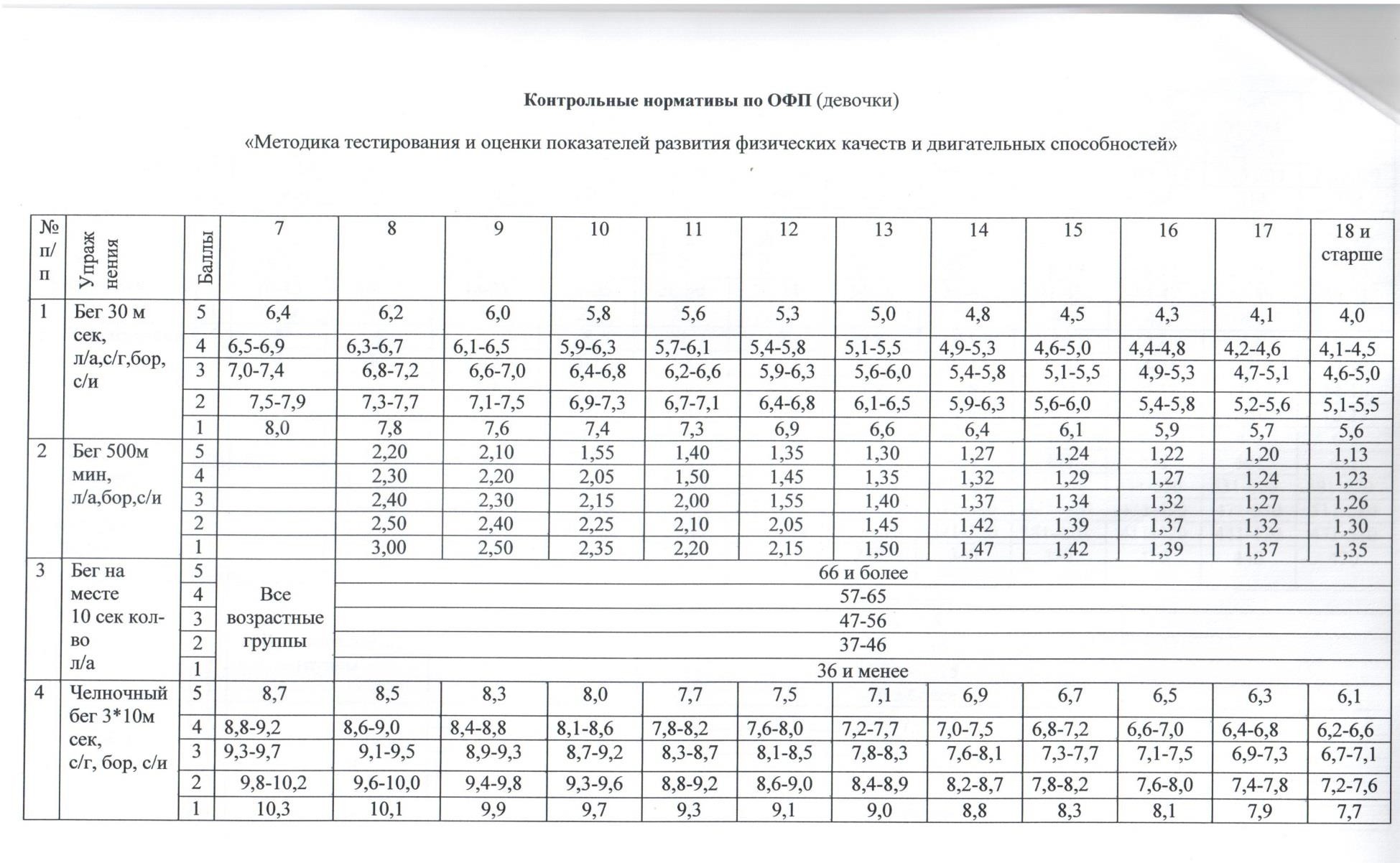
Группа Тренер-преподаватель

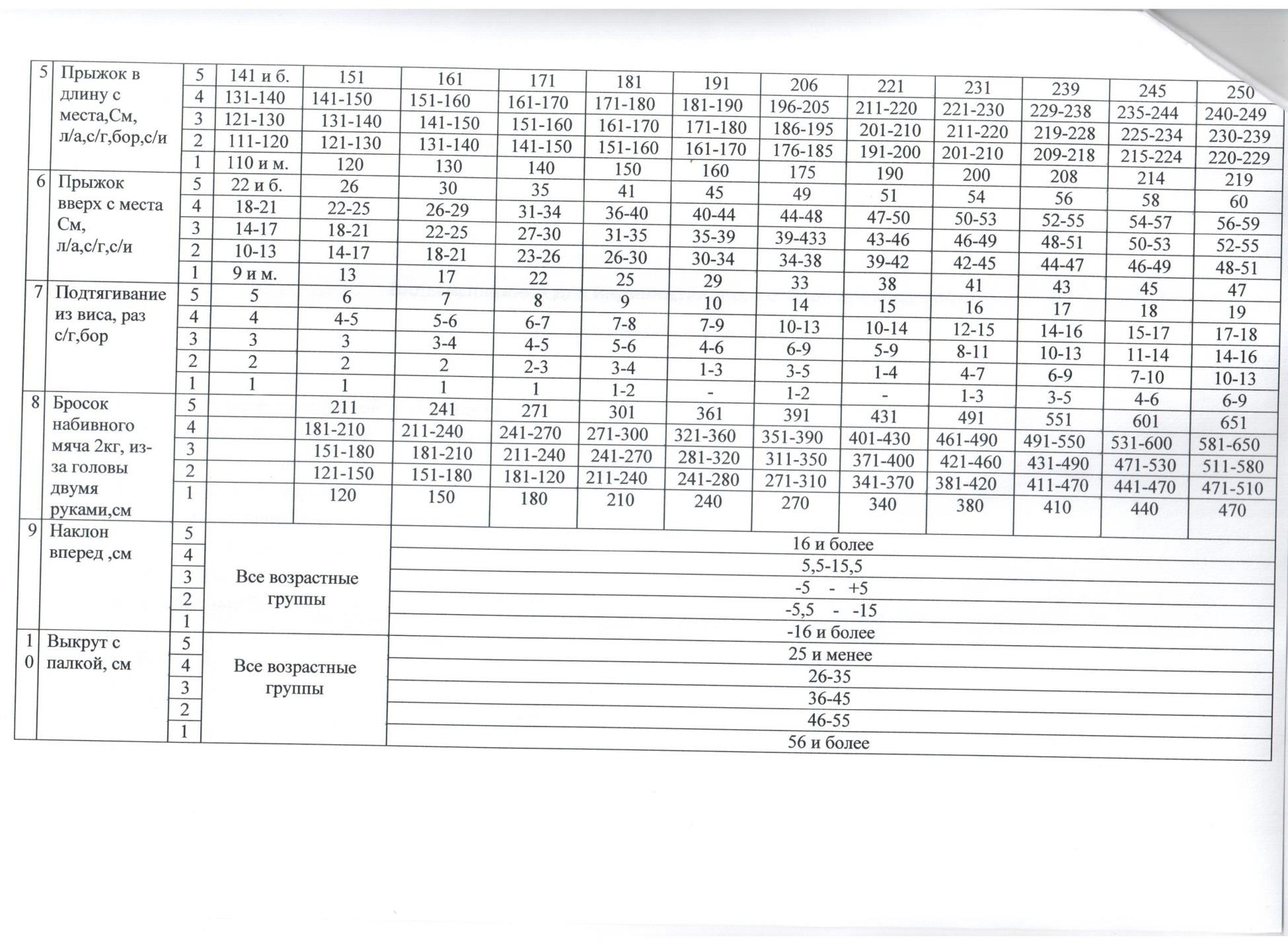
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И. учащегося |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Показатели |
| 1.Постоянно хорошее настроение |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Самостоятельность в выполнении заданий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Развит познавательный интерес |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Имеет друзей в группе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Учебный материал усваивает полностью |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.Устойчивое внимание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.Высокая трудоспособность на занятиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.Не нарушает дисциплину |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9.Готовность к спортивным мероприятиям |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

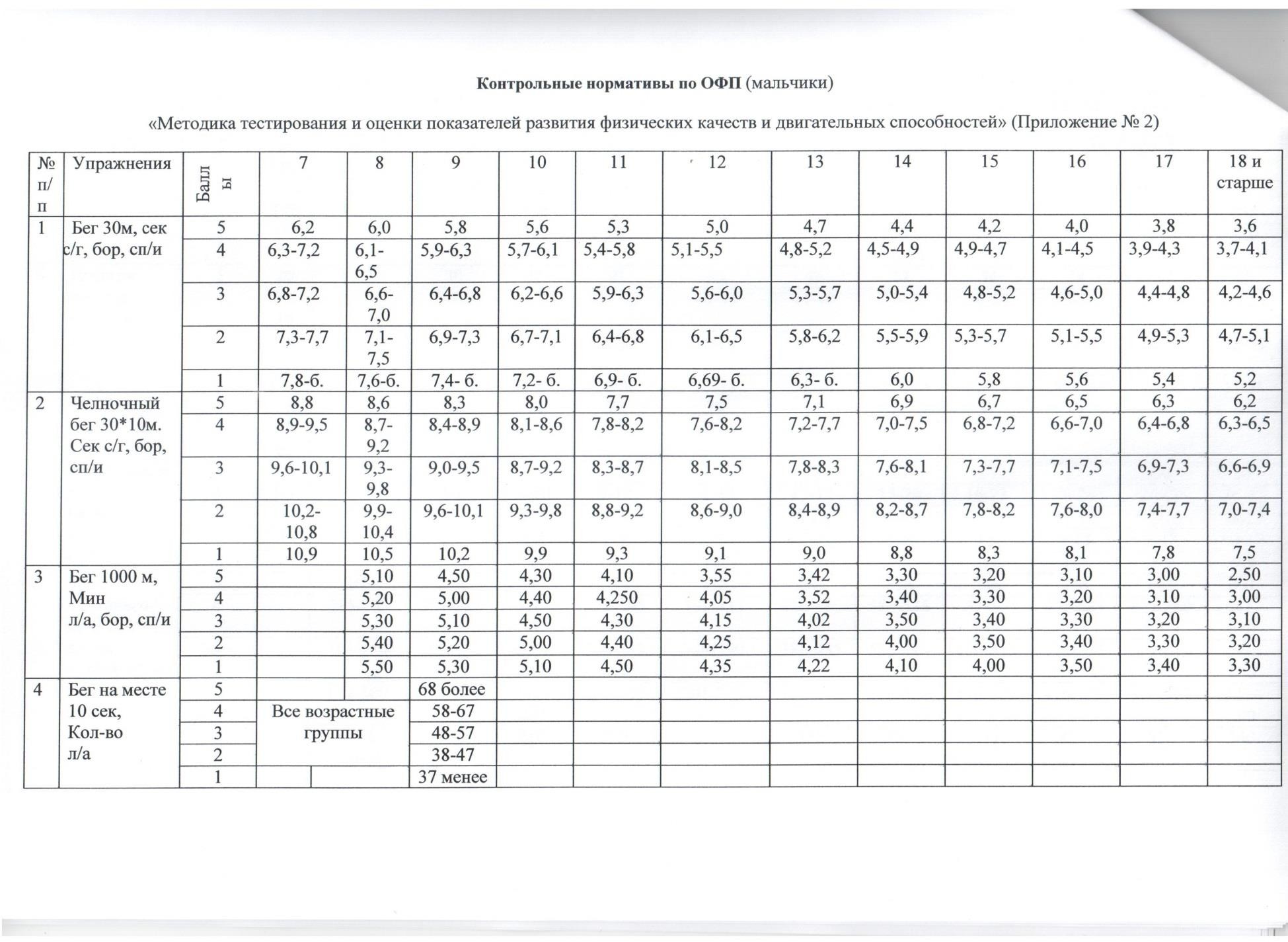
« да» - высокий уровень (В); не совсем – средний (С); нет – низкий (Н).

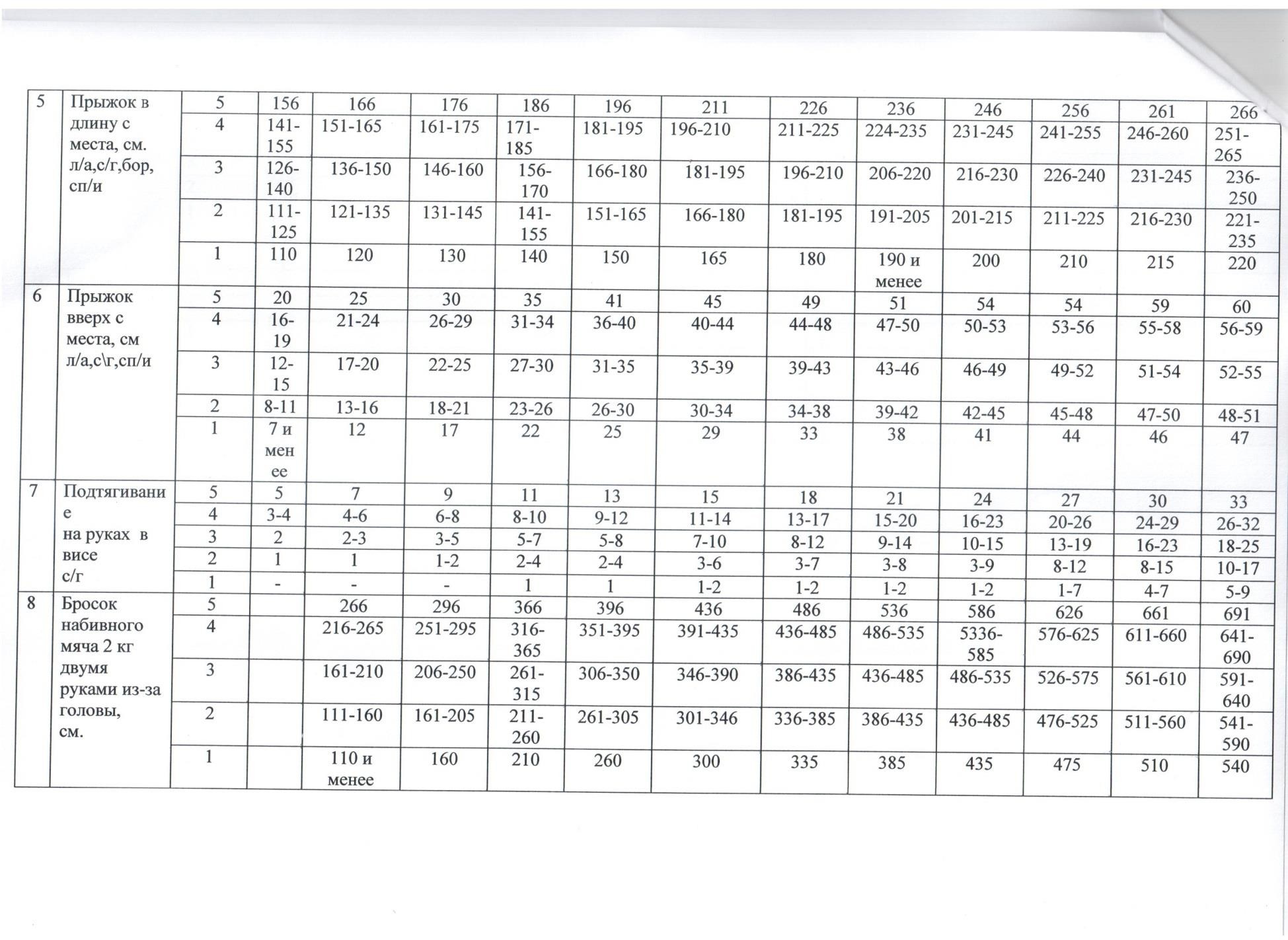
# Приложение 5

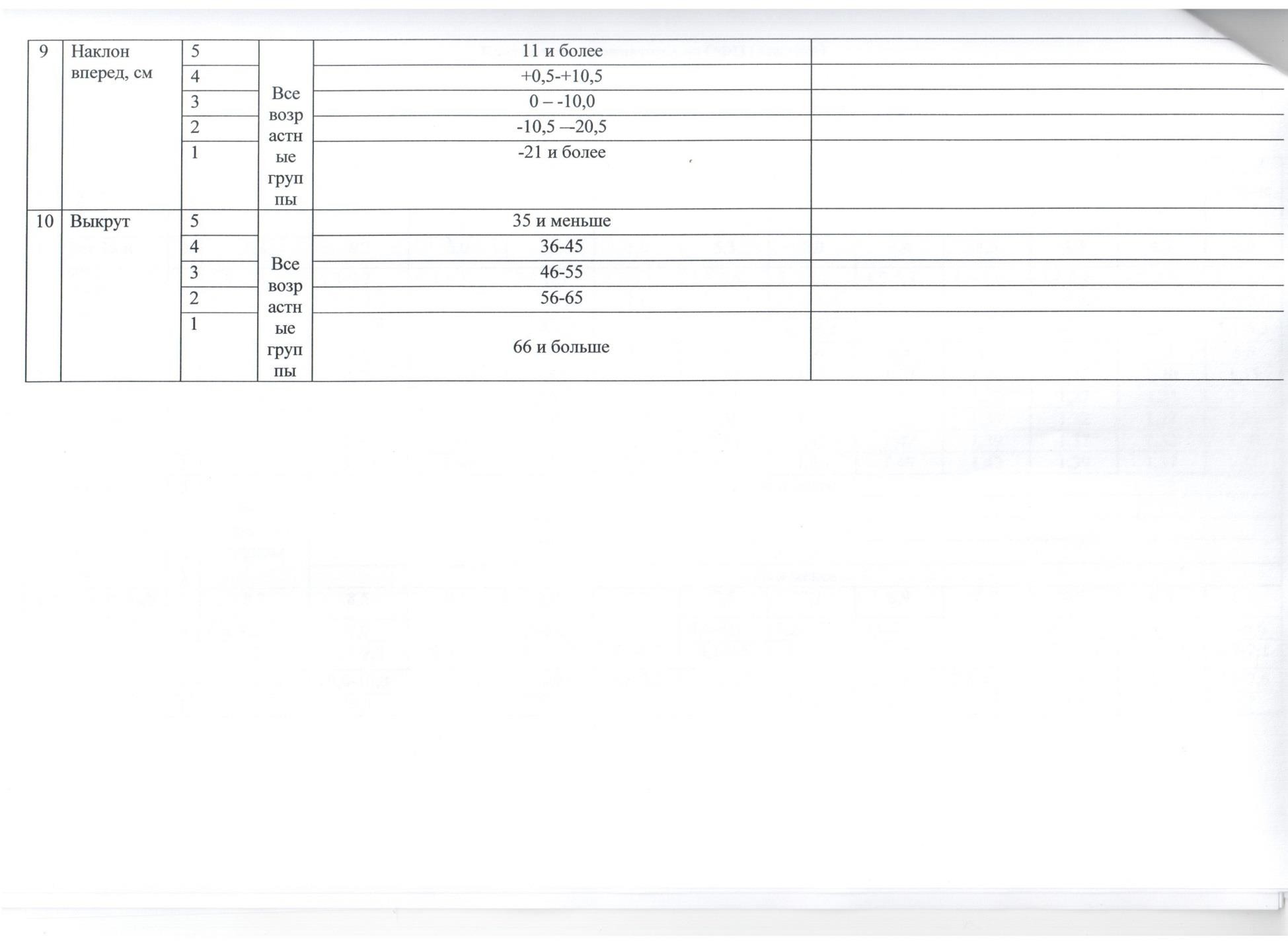
**Контрольно-переводные нормативы по ОФП**











# Нормативы по специальной физической подготовке

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О. | Дата рождения | Поднимание ног из виса на перекладине (не менее 6 раз),  зачет/не зачет | Бег 1500 м  (не менее 7 мин.), зачет/не зачет | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек. (не менее 10 раз),  зачет/не зачет | Бег 60 м  (не более 9 сек.), зачет/не зачет | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз), зачет/не зачет | Зачет/не зачет | Примечание |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |