

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИВАНТЕЕВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
МУДО «ЦДО Ивантеевского района»
Протокол № 4 от «21» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МУДО «ЦДО
Ивантеевского района»
Д.В. Козлов
Приказ № 10/24 от «21» 08 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«САМБО»
(4-й год обучения)**

Возраст детей: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год
Вид программы: модифицированная

Разработчик программы:
Педагог дополнительного образования
Беляев Николай Владимирович

с. Ивантеевка

2024

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1.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. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Самбо» физкультурно-спортивной** направленности направлена на формирование социальной опоры общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Актуальность программы обусловлена интересом детей и подростков к самбо как к виду спорта, который позволяет использовать данный вид не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного, идеологического воздействия. Единоборство не только учит самозащите, а также способствует формированию твердого характера, стойкости и выносливости, приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества.

Отличительные особенности: Программа предусмотрена для обучающихся, которые имеют специальные спортивные навыки, проявляющих интерес к спортивной борьбе самбо, имеющих медицинский допуск и прошедших 3-х годичный курс обучения самбо. Она предназначена для обучающихся по программе «Самбо» 4 года обучения.

Программа даёт возможность наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого обучающегося. Она способствует сохранению физического и психического здоровья обучающегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе; учитывает специфику обучения детей в условиях малого населённого пункта.

Адресат программы.

Программа рассчитана на обучающихся 12-15лет.

Возрастные особенности.

Для этого возраста характерно достижение самых высоких темпов развития физического потенциала в целом.

Отмечаются наиболее интенсивный рост силовых показателей, выносливости совершенствование двигательной координации.

Физическое воспитание обучающихся направлено на закрепление мотиваций к повседневному и систематическому физическому совершенствованию в организованных и, особенно, в самостоятельных формах, на формирование гражданской зрелости по отношению к собственному здоровью и физической подготовленности, освоение навыков здорового образа жизни.

Основные направления развития физического потенциала человека в этот период - повышение уровня силы и выносливости и достижение высокого уровня координации движений в физических упражнениях, в том числе и спортивных, а для юношей — и военно-прикладных.

Возрастает подвижность нервных процессов.

При этом продолжает оставаться некоторый дисбаланс соотношений возбуждения и торможения.

Возбуждение по-прежнему несколько преобладает над торможением.

У юношей и девушек складываются основные черты личности, заканчивается формирование характера.

Их поведение отличается сознательной критической установкой, стремлением выработать собственное суждение.

Более объективной становится самооценка, мотивы поступков приобретают выраженные социальные черты.

В этом возрасте хорошей и эффективной формой физической активности может быть признана углубленная специализация при занятиях спортом.

Объем программы: 216 часов в год.

Сроки реализации программы: 1 учебный год.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие и совершенствование физических качеств и двигательной активности, совершенствование физической подготовленности и физического развития посредством занятий самбо.

Задачи:

Обучающие:

- продолжить обучение элементам, разнообразным комбинациям тактики и техники самбо, техническим приемам борьбы самбо;
- совершенствование навыков и спортивного мастерства в избранном виде спорта;

Развивающие:

- расширить базовые знания научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;
- развивать навыки здорового образа жизни;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо».

1.3. Планируемые результаты программы.

Предметные:

Обучающиеся должны знать:

- элементы, разнообразные комбинации тактики и техники самбо, технические приемы борьбы самбо;

уметь:

- применять правильно технические приемы борьбы самбо;

владеть:

- основами спортивного мастерства в избранном виде спорта.

Метапредметные:

- умение правильно применять знания научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;

- развиты навыки здорового образа жизни;

Личностные результаты:

- умение контролировать и адекватно оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основании оценки и учета характера ошибок;

1.4. Учебный план

№	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля / аттестации
		теория	практика	Всего	
1	Вводное занятие. ТБ.	1	-	1	Фронтальный опрос
2	Краткий обзор развития национальных и народных видов единоборств	2	-	2	Тестирование
3	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	4	Опрос, практическое занятие
4	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	2	2	4	Опрос, практическое занятие
5	Правила соревнований. Их организация и проведение	6	2	8	Опрос, практическое занятие участие в соревнованиях
6	Общая физическая подготовка	2	20	22	Соревнования, контрольное тестирование, эстафеты, выполнение индивидуальных заданий
7	Специальная физическая подготовка	2	20	22	Соревнования, контрольное тестирование, сдача нормативов, выполнение индивидуальных заданий
8	Совершенствование технической и тактической подготовки	8	127	135	Учебно-тренировочные схватки, соревнования, контрольное тестирование,
9	Морально-волевая подготовка	8	6	14	Опрос, практические занятия
10	Итоговое занятие	-	4	4	Показательные выступления, учебно-тренировочные схватки
Итого		33	183	216	

1.5. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Технический арсенал самбиста.

2. Краткий обзор национальных и народных видов единоборств.

Теория. Национальные и народные виды единоборств. Их вклад в развитие самбо.

3. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория. Диспансерное обследование состояния здоровья, физическое развитие, приспособляемость систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Самоконтроль, его значение и содержание. Объективные и субъективные данные самоконтроля.

Практика. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) до, после и во время тренировки, анализ этих изменений. Дневник самоконтроля. Определение внешних признаков утомления. Меры предупреждения перетренировки и переутомления организма.

4. Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

Теория. Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых самбисту (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка. Взаимодействие двигательной и вегетативной функций в процессе занятий физическими упражнениями.

Практика. Упражнения на развитие двигательных качеств.

5. Правила соревнований. Их организация и проведение.

Теория. Участники соревнований, их права и обязанности. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Запрещенные приемы. Определение победителя в схватке. Форма судей и участников соревнований. Правила безопасности на соревнованиях.

Практика. Проведение поединков по правилам борьбы самбо (демонстрация техники, касание ковра и др.). Командные и личные соревнования.

6. Общая физическая подготовка.

Теория. Деятельность определенных органов человека, повышение их функциональных возможностей. Анаэробные возможности.

Практика. Упражнения на развитие мышечных усилий (динамических и статических). Упражнения для увеличения функциональных возможностей дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы. Упражнения на быструю смену одних упражнений другими. Упражнения на равновесие и координацию движений, быстроту реакции. Многократное выполнение упражнений. Круговая тренировка. Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

7. Специальная физическая подготовка.

Теория. Понятие «специальная сила», «специальная ловкость», «специальная выносливость», «специальная быстрота», «специальная гибкость». Расслабление мускулатуры. Чувство изменения времени. Ориентировка в пространстве

Практика. Упражнения на развитие специальных физических качеств. Развитие скоростно-силовой выносливости (субмаксимальная мощность). Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновыми амортизаторами за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами – 4-6 минут, имитация бросков с поворотом спиной (лицом) к партнеру, влево, вправо, имитация бросков через грудь. Упражнения на развитие специальной выносливости (работа большой мощности). Круговая тренировка. Упражнения на развитие скоростной, «борцовской» выносливости, ловкости.

8. Совершенствование технической и тактической подготовки.

Теория. Основные технические действия: *Броски:* захватом бедра снаружи, зацеп снаружи, бросок через бедро, зацеп стопой, передняя подножка, бросок захватом двух ног, подхват с захватом ноги снаружи, боковая подсечка с захватом ноги снаружи. *Удержания:* со стороны плеча, верхом. *Переворачивания:* при помощи ног (разгибанием), захватом бедра и руки, захватом двух рук. *Болевые:* на руки – перегибание локтя снизу (захватом предплечья под плечо), перегибание локтя через предплечье (от удержания поперек), перегибание локтя при помощи плеча сверху, перегибание локтя при помощи бедра сверху, перегибание локтя при помощи туловища сверху, узел ногой; на ноги – узел на оба бедра, ущемление ахиллесова сухожилия с упором стопой, ущемление ахиллесова сухожилия сидя на противнике, ущемление через голень из удержания верхом, перегибание колена захватом ноги между ног.

Тактика захватов. *Захваты* – предварительный, основной, ответный. Взаимосвязь захватов и стоек. Сочетание захватов.

Тактика передвижений. Передвижения влево, вправо, вперед, назад. Передвижения в захватах. Передвижения относительно противника (при условии, что противник стоит в левой стойке, в правой стойке, в низкой, в высокой, в прямой, в согнутой стойках).

Практика. Выполнение приемов в условиях передвижения самбиста и противника вперед, назад, вправо, влево, по кругу. Выполнение приемов на противнике наступающем, отступающем, тянущим, бегущем.

Тактика ведения поединка. Ведение поединка с различными партнерами (высокорослыми, низкорослыми, легкими, тяжелыми). Ведение поединка с целью не дать провести ни одной попытки партнеру. Ведение поединка только стоя при стремлении партнера бороться только лежа. Поединок с «форой». Поединок со сменой партнеров. Взаиморасположение борцов при проведении приемов стоя и лежа.

9. Морально-волевая подготовка.

Теория. Определение понятий «мораль», «воля». Условия формирования моральных и волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность педагогов, судей, коллектива, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества.

Практика. Упражнения на воспитание настойчивости, выдержки, самообладания, решительности, инициативности, дисциплинированности.

10.Итоговое занятие.

Практика. Показательные выступления с использованием приемов из различных видов самбо. Подведение итогов. Награждение лучших учащихся.

1.6.Формы аттестации и их периодичность

Планируемые результаты	Формы аттестации
Предметные	
<p><i>знать:</i> - элементы, разнообразные комбинации тактики и техники самбо, технические приемы борьбы самбо;</p> <p><i>уметь:</i> - применять правильно технические приемы борьбы самбо;</p> <p><i>владеть:</i> -основами спортивного мастерства в избранном виде спорта.</p>	Участие в соревнованиях различных уровней
Метапредметные	
<p>- умение правильно применять знания научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;</p> <p>- развиты навыки здорового образа жизни;</p>	Участие в соревнованиях различных уровней
Личностные	
- умение контролировать и адекватно оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основании оценки и учета характера ошибок;	Участие в спортивных соревнованиях различных уровней (согласно плана)

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Образовательная деятельность в объединении «Самбо» осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов.

Основными формами проведения занятий являются:

учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные эстафеты, тестирование по ОФП и СФП, спортивные праздники.

Для сохранения непрерывности и единства тренировочного процесса педагогом используются следующие принципы:

Принцип постепенности. Строгое выполнение этого принципа играет важную роль в развитии любого из физических качеств, в повышении функциональных возможностей организма, в совершенствовании техники и тактики борьбы, в воспитании воли. Принцип постепенности отвергает всякое «натаскивание» спортсмена, задачу в короткий срок, во что бы то ни стало форсировать достижение поставленной цели.

Принцип индивидуализации. При определении степени нагрузки и трудности задания следует руководствоваться индивидуальными особенностями обучающегося, его самочувствием в данный момент, тренированностью и задачами, стоящими перед ним. Наибольшего эффекта в процессе учебно – тренировочного занятия удастся добиться в том случае, когда не только нагрузка, но и различные средства, методы и формы занятий подбираются в строгом соответствии с индивидуальными особенностями обучающегося.

Для определения динамики спортивной подготовки обучающихся, прогнозирования спортивных достижений, оценки эффективности образовательного процесса применяется система нормативов по общей физической и специальной подготовке учащихся, которая последовательно охватывает весь процесс обучения в объединении.

2.2. Условия реализации программы

Форма обучения: очная

Материально-техническое обеспечение:

спортивный зал;

борцовский ковер;

тренажеры для развития гибкости и укрепления мышц спины, живота, рук, ног, шеи.

Кадровое обеспечение программы:

Педагог дополнительного образования

2.3. Список литературы и электронной информации

для педагога

1. Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе. Журнал Теория и практика физической культуры, 2009.
2. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебное пособие Москва, Просвещение, 2013.
3. Лукашев Н.М. Родословная самбо. М., Физкультура и спорт, 2016.
4. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры. Москва: «ФиС», 2011.
5. Мишин Б.И. Настольная книга тренера физкультуры. Москва: АСТ Астрель, 2013.
6. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни Москва: Академия, 2013.
7. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.
8. Рудман Д.Л. САМозащита Без Оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. Москва: 2013. 208 с.
9. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Программа по дзюдо, Москва, федерация дзюдо, 2017.

Литература для родителей и обучающихся

1. Борьба самбо: Правила соревнований. Москва: «Физкультура и спорт», 2010
2. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. Издательство: Москва: «Лист», 2016.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. Москва, 2011.
4. Сборник. Применение боевого самбо на улице. Смоленск, 2016. 104 с.
5. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е. Табакова. Изд. 5-е, Москва: Физкультура и спорт, 2012.
6. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. Москва: «ФиС», 2016.

Интернет-ресурсы:

1. Правила соревнований по самбо. Интернет ресурсы Международной Федерации самбо. ([WWW. Sambo-flas.org\pages\projects](http://WWW.Sambo-flas.org/pages/projects))
2. Классификация по борьбе самбо. Интернет ресурсы Международной Федерации самбо. ([WWW. Sambo-flas.org\pages\projects](http://WWW.Sambo-flas.org/pages/projects))

Приложение 1

Оценочные материалы

1. Оценивание успешности деятельности обучающихся в рамках данной программы осуществляется в соответствии с выделенными критериями: **количественным и качественным**.

Критерий	Показатель	Инструментарий
Количественный	- сохранность контингента обучающихся в процессе всего периода освоения программы	данные журнала
	- стабильная посещаемость занятий	данные журнала
	- высокий % обучающихся, сдавших нормативы по общей и специальной физической подготовке	статистические данные
	- количество обучающихся, принимавших участие в соревнованиях различных уровней (областного, федерального, международного)	статистические данные
	- количество выпускников, поступивших на профильные специальности профессиональных образовательных учреждений.	статистические данные
Качественный	- результативность участия в соревнованиях	статистические данные
	- удовлетворенность детей и родителей качеством предоставляемых услуг.	Комплексная методика «Удовлетворенности родителей жизнедеятельностью образовательного учреждения»
	- активная жизненная позиция учащихся	Педагогическое наблюдение.
	- воспитанность учащихся	Педагогическое наблюдение.
	- ценностное отношение к здоровью.	Педагогическое наблюдение.

2. Контрольные вопросы по программе.

1. Чем Самбо отличается от других единоборств?
2. Какие требования к форме, допускаемой к соревнованиям существуют?
3. Что означает самбо?
4. Какую задачу имеют подготовительные упражнения?
5. Что мы понимаем под общими и специальными подготовительными упражнениями?
6. Что такое переход и этапы тренировки в этом приеме?
7. Что такое «переводы» и их роль в изучении «Самбо»?
8. Что такое свободная тренировка и ее место в общей системе «Самбо».
9. Что такое стратегия и тактика в «Самбо».
10. Роль тренировочных комбинаций в подготовке к вольному бою.
11. Какие существуют принципы в составлении тренировочных комбинаций.

3. Карта учета результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы «Самбо»

Показатель	Характеристика показателя	Балл
1. Владение теоретическими знаниями	Полное свободное владение теоретическими знаниями и терминологией по дисциплине	3
	Неполное владение теоретическими знаниями по дисциплине	2
	Слабое усвоение теоретического программного материала	1
	Полное отсутствие теоретических знаний по дисциплине	0
2. Качество выполнения практических заданий	Высокий уровень выполнения практического задания: самостоятельность, правильное владение инструментами и приспособлениями, аккуратность, творческий подход	3
	Недостаточно точное выполнение практического задания. Незначительные ошибки при их выполнении.	2
	Ошибочное исполнение практического задания, что отражается на результате в целом.	1
	Непонимание задачи, поставленной педагогом и неумение выполнять практическое задание.	0
3. Участие в мероприятиях и соревнованиях различного уровня	Принимает участие в мероприятиях и соревнованиях различного уровня.	3
	Принимает участие в мероприятиях, соревнованиях, только регионального уровня.	2
	Принимает участие только в мероприятиях, соревнованиях ЦДО	1
	Не принимает участие в соревнованиях и мероприятиях.	0
4. Показатели социальной активности обучающихся	Способен и склонен к активным самостоятельным действиям, дисциплинирован, ответственен, проявляет инициативу, общителен, принимает участие в общественной деятельности, взаимодействует со сверстниками и педагогом, проявляет лидерские способности и нравственные качества.	3
	Способен и склонен к активным самостоятельным действиям, проявляет инициативу, но мало общителен, не всегда принимает участие в общественной	2

	деятельности, стеснительный со сверстниками и педагогом, проявляет нравственные качества, но не стремится к лидерству.	
	Не склонен к активным самостоятельным действиям, редко проявляет инициативу, мало общителен, почти не принимает участие в общественной деятельности, мало контактирует со сверстниками и педагогом, но проявляет нравственные качества.	1
	Не способен и не склонен к активности, пассивен, не инициативен, невнимателен, недостаточно сформированы коммуникативные навыки, в общественной деятельности принимает участие, но только под воздействием педагогов.	0

Результативность освоения программы оценивается по общей сумме баллов:

Высокий уровень освоения программы 9 – 12 баллов;

Средний уровень освоения программы 6 – 8 баллов;

Уровень освоения программы – ниже среднего 3 – 5 баллов;

Низкий уровень освоения программы 0 – 2 баллов

4.Контрольное тестирование

Общая физическая подготовка

№ п\п	Контрольные нормативы	Возраст			
		11	12-13	14-15	Старше 15-ти
1	Бег 60 метров	М – 8.0 Д – 8.6	-	-	-
2	Бег на 100 метров (сек)	10,5	10,0	9,8	9.5
3	Кросс без учета времени		500 м	1000 м	1500 м
4	Прыжки в длину с места (сантиметры)	М– 215 Д - 205	М – 230 Д - 210	М – 240 Д - 215	М – 250 Д - 220
5	Отжимания в упоре лежа (количество раз за 1 минуту)	М – 20 Д - 12	М – 40 Д - 15	М – 50 Д - 18	М – 60 Д - 22
6	Подтягивание на перекладине из виса (количество раз)	М- 9	М -12	М – 15	М - 17
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	Д - 15	Д – 20	Д – 24	Д — 29
8	Приседания за 30 сек (количество раз)		20-28	28-35	35-48
9	Толчок штанги от груди: (в % от собственного веса) - собственный вес до 70 кг - собственный вес более 70 кг				65 – 55 кг 65 – 75 кг

№ п\п	Контрольные упражнения	мальчики	девочки
1	Забегания на «борцовском мосту»	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)
2	Варианты самостраховки		
3	Демонстрация базовых борцовских элементов		

Специальная физическая и техническая подготовка

№ п\п	Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	Исходное положение – «упор головой в ковер». Перевороты на «борцовский мост» и обратно.	Выполнение в одном темпе без потери равновесия	Нарушение темпа, смещение головы и рук	Выполнение через сторону, с нескольких попыток, потеря равновесия
2	Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
3	Владение техникой борьбы самбо, изучаемой на данном этапе	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приведены усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий обучающихся.