

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»
БАЛТАСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 3 » сентября 2021 года



«Утверждаю»

Директор МБУДО «ЦВР»

Д.Д.Нуриев

Приказ № 65 от 1 сентября 2021 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЕ САМБИСТЫ»**

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст учащихся: 8-18 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Шамсимухаметов Ягъфар Ильдусович,
педагог дополнительного образования

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Балтасинского муниципального района Республики Татарстан
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная(общеразвивающая) программа «Юные самбисты»
3.	Направленность программы	Физкультурно- спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	Ф.И.О, должность	Шамсимухаметов Ягфар Ильдусович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	2 года
5.2.	Возраст обучающихся	8-18 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Дополнительная общеобразовательная программа Общеразвивающая Разноуровневая Модульная
5.4.	Цель программы	Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Базовый уровень: Учебно-тренировочный этап 1 года обучения; Учебно-тренировочный этап 2 года обучения.

6.	Формы и методы образовательной деятельности	<p>Формы организации деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - групповая - индивидуально-групповая <p>Методы обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - словесные (рассказ, объяснение) - наглядные (показ приемов) - практические (тренировка, самостоятельная работа)
7	Форма мониторинга результативности	<p>зачет обучающихся по следующим предметным областям:</p> <ul style="list-style-type: none"> -общая и специальная физическая подготовка; -техничко-тактическая подготовка; -подвижные игры и другие виды спорта.
8.	Результативность реализации программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями; 2. динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья; 3. освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены; 4. устойчивость интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни; 5. сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	5
2.	Матрица дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	10
3.	Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	12
3.1.	План- график распределения учебных часов. Базовый уровень (УТГ 1 и 2 года обучения)	13
4.	Содержание программы. Базовый уровень 1 года обучения (УТГ)	14
4.1.	Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке	14
4.2.	Общая физическая подготовка	15
4.3.	Специальная физическая подготовка	16
4.4.	Технико-тактическая подготовка	17
5.	Содержание программы. Базовый уровень 2 года обучения (УТГ)	20
5.1.	Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке	20
5.2.	Общая физическая подготовка	21
5.3.	Специальная физическая подготовка	22
5.4.	Технико-тактическая подготовка	22
6.	Соревновательная деятельность	23
7.	Другие виды спорта и подвижные игры	23
8.	Восстановительные мероприятия и психологическая подготовка	29
9.	Организационно-педагогические условия реализации программы	34
10.	Система контроля и зачетные требования	34
	Список литературы	36
	Приложения	
	Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	
	Методические материалы	

1. Пояснительная записка

Занятие 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 жизненноважных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон РФ № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Письмо ГБУ ДО «РЦ ВР» от 20.09.2017г №2999 «Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных(общеразвивающих) программ"

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Педагогическая целесообразность. В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Отличительные особенности программы.

Программа охватывает всю систему подготовки самбистов и делится на две части: теоретическую и практическую. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практической части). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрированы схемами, таблицами, рисунками, презентациями и др. наглядными пособиями.

Практический материал программы составляют следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка
- технико-тактическая подготовка;

- контрольно-переводные нормативы;
- участие в соревнованиях;
- воспитательная работа.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечнососудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебнотренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Для учебно-тренировочной групп добавляется раздел «восстановительные мероприятия». Восстановление спортивной работоспособности нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы. Программа, систематизируя многолетний опыт работы педагога с несколькими поколениями детей, представляет собой целостный курс обучения борьбе самбо по годам обучения.

Принципы реализации программы:

В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

- принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической
- принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных процессах. Обстановка в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей
- принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.
- принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует

предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки

- принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки

Цель образовательной программы: разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения борьбе самбо

Задачи программы:

Обучающие

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Адресат программы: на этап учебно-тренировочной группы (УТГ) зачисляются дети 8-15 лет, желающие заниматься и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность этапа 2 года. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап. Группы учебно-тренировочной 1- го, II-го года обучения включают в себя уже опытных, неоднократно участвовавших в соревнованиях различного ранга детей. Это обусловлено «ранней специализацией», которая практикуется многими тренерами в стране.

Наполняемость групп:

- 1 год обучения - 15 человек
- 2 год обучения - 15 человек

Объем программы: программа рассчитана на 2 года - 288 часа:

- учебно-тренировочная группа (1 год обучения) -144 часов;
- учебно-тренировочная группа (2 год обучения) -144 часов;

Основными **формами** учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия,

индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Занятия подразделяются на типы: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные. Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, 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 применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных самбистов. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих самбистов, турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удастся формировать у самбистов соревновательный опыт.

Перевод по годам обучения осуществляется на основе выполнения контрольных нормативов. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения

Срок освоения программы: Программа рассчитана на 2 года, занятия проводятся с сентября по май;

Режим занятий: продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной образовательной программы по самбо рассчитана в академических часах (академический час - 45 мин):

Количество часов в неделю - 4 часов;

Периодичность занятий - 2 раза в неделю по 2 часа

Планируемые результаты:

1. положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;
2. динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья
3. освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;
4. устойчивость интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;
5. сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

Список литературы

1. Самбо: Техника борьбы лежа. Защита, Д. Рудман, Москва «Физкультура и спорт», 1983г.
2. Тактика борца-самбиста, Е.М. Чумаков, Москва «Физкультура и спорт», 1976г.

3. Борьба дзюдо, А.А.Истомин, А.А.Абсатаров, Ташкент «Медицина» УзССР, 1990г.
4. Самбо: Техника борьбы лежа. Нападение, Д. Рудман, Москва «Физкультура и спорт», 1983г.
5. Индивидуализация подготовки борцов, А.Г.Станков, В.П.Климин, И.А.Письменский, Москва «Физкультура и спорт», 1984г.
6. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFPInternationalLTD», Москва 2003-2005 гг.
7. <https://www.youtube.com/watch?v=m3ZvtizFk4c>
8. http://sportdsha.ucoz.ru/utg_borba_sambo_5_let.doc

