**Управление образования и молодежной политики**

 **Администрации Краснобаковского района**

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа р.п. Красные Баки

Принята на Педсовете Утверждена:

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. Директор \_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Н.Бобарыкин

Протокол №\_\_\_ г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20

**Дополнительная**

**(общеразвивающая) программа**

 **« Самбо»**

Возрастной состав: с 10 по 18 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Составитель:

 педагог дополнительного образования

первой категории

Валеев Константин Фаимович

 Р.п.Красные Баки

 2018 год

## Оглавление

[1. Пояснительная записка 3](#_Toc211184)

[2. Учебно-тематический план .16](#_Toc211185)

[3. Содержание 17](#_Toc211186)

[4. Методическое обеспечение 2](#_Toc211187)3

[5. Список литературы](#_Toc211188) 29

6. Приложение «Календарно-тематический план» ……………………………31

# Пояснительная записка

 **Актуальность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «БОРЬБА САМБО» (общеразвивающая программа, модифицированная)разработана в соответствии с требованиями Минобразования России от 11.12.2006 г. № 06 – 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Дополнительная общеобразовательная программа «Борьба самбо» (общеразвивающая программа, модифицированная) актуальна, поскольку выполняет социальный заказ на формирование целостной личности, обладающей широким кругозором, запасом необходимых ценностных ориентиров, без которых невозможно органичное существование человека в окружающем мире. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях, в нашем случае – секции «Борьба самбо» - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

В процессе поединка, который отличается высокой двигательной активностью, формируются и развиваются важные качества, как быстрота, ловкость, координация, внимание, реакция, глазомер, мышление и др. Нередко эти качества помогают в различных экстренных ситуациях. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствует воспитанию смелости, настойчивости, решительности, инициативности, дисциплинированности. Все эти качества, приобретенные в процессе занятий борьбой самбо, успешно переносятся на другие виды деятельности: учебно-познавательную, профессиональную, общественно-политическую и т.д. Борьба самбо – вид спорта, который является отличным средством для оздоровительного досуга, способствующему положительному эмоциональному подъему.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

По уровню освоения – общеразвивающая.

По форме организации содержания – однопрофильная.

По продолжительности обучения 3 года.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

* Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы"
* Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р)
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программа»
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ

Минздрава РФ 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»

* Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2016 №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (рассматривается только как методические рекомендации -

Устав МАОУ ДО ДЮСШ р.п.Красные Баки.

**Принципы реализации программы**

Осуществляя работу по общефизической подготовке, педагог руководствуется основными методами и принципами обучения. 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 оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.
* Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.
* Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
* 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 прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.
* Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.)
* 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.
* Принцип комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общефизической, техникотактической, и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
* Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям нормативных документов учреждений дополнительного образования,
* Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в работу с ним разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

**Педагогическая целесообразность программы**

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровье сберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

**Цель и задачи программы**

Цель:обеспечение целостного физкультурно-спортивного образования, воспитания и развития личности, через освоение программы «Борьба самбо»; оздоровление, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

Задачи:

 Обучающие задачи:

* изучить историю и терминологию борьбы самбо;
* изучить основы анатомии и физиологии человека;
* изучить приемы борьбы самбо
* изучить правила гигиены и питания, витаминизации и закаливания;
* обучить основам техники выполнения комплекса физических упражнений;
* обучить основным приемам техники борьбы самбо и тактическим действиям;
* сформировать у обучающихся знания о здоровом образе жизни.

Воспитательные задачи:

* воспитать волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать работу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;
* воспитать у обучающихся желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* воспитать у детей чувства общности задач в учебно-тренировочном процессе, коллективизма и товарищества, содействие укреплению дружбы, взаимопомощи;
* воспитать трудолюбие посредством установления распорядка дежурств по подготовке мест занятий, уборка помещений для занятий, ремонт спортивного инвентаря, оформление стендов и др.;
* воспитать потребности в здоровом образе жизни;
* расширить сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в Центре.

Развивающие задачи:

* развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечнососудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;
* развитие физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья;
* развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, координации, гибкости и др;
* развитие высших психических функций: памяти, мышления, внимания и др.;

**Отличительные особенности программы.**

Физкультурно-спортивная направленность по специализации «Борьба самбо» является первым звеном в системе многолетней подготовки юных самбистов, а подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах (далее -СОГ) является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка самбистов высокой квалификации. Вместе с тем, особое и основное внимание в работе с детьми спортивно-оздоровительных групп уделяется их оздоровлению, сохранению и укреплению их психического и физического здоровья, разносторонней физической подготовке и ознакомлению с основами техники выбранного вида спорта – борьба самбо. Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо. Программа, систематизируя многолетний опыт работы педагогов с несколькими поколениями детей, представляет собой целостный курс обучения борьбе самбо по годам обучения.

В программу введены новые и частично изменены требования по ожидаемым результатам в технико-тактической подготовке, общей физической подготовке.

 **Возраст обучающихся детей, участвующих в реализации программы.**

Программа «Борьба Самбо» рассчитана на 1 год обучения детей в возрасте 8 - 16 лет. Группы формируются по возрастному принципу:

1. год обучения – СОГ – 8-17 лет;

*Психолого-возрастные особенности обучающихся по программе.*  Для детей от 8 до 12 лет, естественной является потребность в высокой двигательной активности. Они чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной функции, совершенствования морфологических структур двигательного аппарата. В этом возрасте наблюдается равномерный прирост длины тела и увеличение его массы. Благодаря развитию мышц и связок происходит формирование шейной грудной кривизны позвоночника, что является характерным для правильной осанки. Вместе с тем относительно слабое развитие мышц, а так же значительная эластичность связок могут быть причиной деформации опорно-двигательного аппарата, возникновение сколиозов и плоскостопия. Отмечается значительное ускорение темпов структурных преобразований во всех звеньях сердечнососудистой системы: увеличивается масса сердца, наблюдается утолщение стенок миокарда; широкий просвет сосудов и относительно больший, чем у взрослых, минутный объем крови (в расчете на килограмм массы тела) обеспечивают достаточное кровоснабжение органов. В отличие от взрослых минутный объем осуществляется за счет ЧСС. Высокая ЧСС вызывает дополнительное напряжение в деятельности сердечно- сосудистой системы. Систолическое артериальное давление составляет 95-110 мм.рт.ст.,а диастолическое – 2\3 от него. С возрастом величина ударного объема увеличивается, а ЧСС снижается, что говорит о росте резервных возможностей сердца. В этот период значительно увеличивается масса легких. С увеличением массы легких отмечается рост показателей потребления кислорода , как в условиях покоя , так и при напряженной физической работе. Важной особенностью детей младшего школьного возраста является динамика развития анализаторов. Так, зоны коры больших полушарий, имеющие отношение к двигательному анализатору, становятся уже достаточно зрелыми. Вместе с тем, тесных функциональных взаимоотношений между двигательным, зрительным и другими анализаторами пока еще нет. В этом возрасте отмечается также недостаточная зрелость областей коры головного мозга, программирующих и контролирующих произвольные движения, что отражается как на освоении, так и на воспроизведении многих движений со сложной двигательной структурой.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействий на организм. Возраст 8-12 лет является наиболее благоприятным для развития многих физических способностей.

При проведении занятий физическими упражнениями младшие школьники стараются подражать педагогу, копировать его действия в процессе выполнения двигательных заданий. При этом мотивационной основой выполнения двигательных действий является желание не отстать от своих сверстников, получить поощрение от педагога или товарищей.Для детей этого возраста характерны относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию. Первая связана с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребенка, ведет к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы (охранительный рефлекс), а вторая низким уровнем общей физической работоспособности. Вместе с тем, они быстро восстанавливаются после нагрузок, что предопределяет необходимость в выборе оптимального чередования нагрузки и отдыха. Надо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений.

Развитие двигательных качеств у детей младшего школьного возраста: *Координационные способности:*

а) точность пространственных перемещений увеличивается с 8 до 12 лет

(воспроизведение поз человека и т. д.)

б) точность воспроизведения мышечных усилий нарастает с 8 лет; возможность оценивать вес предмета с 8 до 10 лет, а воспроизводить заданную величину мышечного усилия – после 11 лет.

*Гибкость:* от 6 до 8 лет и от 9 до 10-11 лет. У девочек показатели гибкости выше на 20-30%, чем у мальчиков.

*Быстрота:* в 10-12 лет. Характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.

*Скоростно-силовые способности:* у мальчиков от 10 до 11 лет, у девочек от 9 до 10 лет. Обусловлено биологическим созреванием организма.

*Сила:* собственно силовые способности (удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил ) у мальчиков от 9 до 12 лет, у девочек от 10 до 12 лет.

*Выносливость:* выносливость в условиях субмаксимальных нагрузок у мальчиков с 10 лет, у девочек с 9 лет, в условиях больших нагрузок у мальчиков с 8 до 11 лет, у девочек с 9 до 11 лет, в условиях умеренных нагрузок у мальчиков 8-10 лет, у девочек 7-9 лет.

Подростковый период, от 12 до 16 лет, считают трудным и критическим. Такая оценка обусловлена, во-первых, происходящими в это время многочисленными качественными сдвигами, которые подчас носят характер коренной ломки прежних особенностей, интересов и отношений ребенка; это может происходить в сравнительно короткий срок, часто бывает неожиданным и сообщает процессу развития скачкообразный, бурный характер. Во-вторых, происходящие изменения нередко сопровождаются, с одной стороны, появлением у самого подростка значительных субъективных трудностей разного порядка, а с другой - трудностей в его воспитании: подросток не поддается воздействиям взрослых, у него появляются разные формы непослушания, сопротивления и протеста (упрямство, грубость, негативизм, строптивость, замкнутость, скрытность).

 Проблема биологического фактора в развитии подростка обусловлена тем, что именно в возрасте 12-16 лет происходят кардинальные изменения в организме ребенка на пути к биологической зрелости, развертывается процесс полового созревания. За всем этим стоят процессы морфологической и физиологической перестройки организма.

 Начало перестройки организма связано с активизацией деятельности гипофиза, особенно его передней доли, гормоны которой стимулируют рост тканей и функционирование других важнейших желез внутренней секреции (половых, щитовидной, надпочечников). Их совокупная деятельность обусловливает многочисленные изменения в организме ребенка, в том числе наиболее очевидные: "скачок в росте" и половое созревание развитие половых органов и появление вторичных половых признаков). Наиболее интенсивный период в этих процессах приходится на одиннадцать тринадцать лет у девочек и тринадцать-пятнадцать лет у мальчиков. В настоящее время наблюдается акселерация физического развития и полового созревания, и поэтому уже в девять-десять лет у девочек может начаться деятельность половых желез и формирование грудной железы, а в десять одиннадцать лет некоторые оказываются на стадии начала половой зрелости (мальчики - в двенадцать-тринадцать лет).

В исследованиях последних лет не было выявлено строгой зависимости между уровнем полового созревания и соматометрическими показателями, но, с другой стороны, именно рост в длину, увеличение веса и окружности грудной клетки являются специфическими моментами физического развития в подростковом возрасте, которые обозначаются особым термином "скачок в росте". Благодаря этому изменяется облик подростка по сравнению с обликом ребенка и общие пропорции тела приближаются к характерным для взрослого. Позвоночник отстает в годичной прибавке от темпа роста тела в длину. Поскольку до четырнадцати лет пространство между позвонками еще заполнено хрящом, это определяет податливость позвоночника к искривлению при неправильном положении тела, длительных односторонних напряжениях или чрезмерных физических нагрузках. Наибольшие нарушения осанки происходят в одиннадцать-пятнадцать лет, хотя в этом же возрасте подобные дефекты устраняются легче, чем потом. Срастание костей таза (в которых заключены половые органы девочек) заканчивается к 20-21 году. Их смещение и смещение несросшихся костей возможно при прыжках с большой высоты, а при ношении обуви на высоких каблуках возможно изменение формы таза, что впоследствии может вредно повлиять на родовую функцию.

 Увеличение массы мышц и мышечной силы происходит наиболее интенсивно в конце периода полового созревания. Развитие мускулатуры у мальчиков происходит по мужскому типу, а мягких тканей у девочек - по женскому типу, это сообщает представителям каждого пола соответственно черты мужественности или женственности, но завершение этого процесса находится за пределами подросткового возраста.

 Увеличение мышечной силы расширяет физические возможности подростков. Это осознается мальчиками, имеет для каждого из них большое значение. Однако мышцы подростка утомляются скорее, чем у взрослых, и еще не способны к длительным напряжениям, что необходимо учитывать при занятиях спортом и физическим трудом. Перестройка моторного аппарата сопровождается потерей гармонии в движениях, появляется неумение владеть собственным телом (обилие движений, недостаточная их координация, общая неловкость, угловатость). Это может порождать неприятные переживания, неуверенность. В то же время возраст с шести восьми до тринадцати-четырнадцати лет - период оптимального развития многих двигательных качеств, активного совершенствования двигательной функции при интенсивном нарастании ряда ее показателей (быстроты и частоты движений, длины прыжка и т.д.).

 Рост различных органов и тканей предъявляет повышенные требования к деятельности сердца. Оно тоже растет, но быстрее, чем кровеносные сосуды. Это может быть причиной функциональных нарушений в деятельности сердечно-сосудистой системы и проявляться в виде сердцебиений, повышения кровяного давления, головокружения, головных болей, быстрой утомляемости.

 В подростковом возрасте наступают резкие перемены во внутренней среде организма в связи с изменениями в системе активно действующих желез внутренней секреции, причем гормоны щитовидной и половых желез являются, в частности, катализаторами обмена веществ Поскольку эндокринная и нервная системы функционально связаны между собой, подростковый возраст характеризуется, с одной стороны, бурным подъемом энергии, а с другой - повышенной чуткостью к патогенным воздействиям. Поэтому умственное или физическое переутомление, длительное нервное напряжение, аффекты и сильные отрицательно окрашенные эмоциональные переживания (страх, гнев, чувство обиды и оскорбления) могут быть причинами эндокринных нарушений (временное прекращение менструального цикла, развитие гипертериоза) и функциональных расстройств нервной системы (некоторые признаки этого - повышенная раздражительность, чувствительность, утомляемость, слабость сдерживающих механизмов, рассеянность, падение продуктивности в работе, расстройства сна). Перестройка нейрогуморальных соотношений часто является основой общей неуравновешенности подростка, его раздражительности, взрывчатости, двигательной активности, периодической вялости, апатии. У девочек появление таких состояний нередко наблюдается незадолго до начала или во время менструального цикла.

 Половое созревание и сдвиги в физическом развитии подростка имеют

немаловажное значение в возникновении новых психологических образований. Во-первых, эти очень ощутимые для самого подростка изменения делают его объективно более взрослым и являются одним из источников возникающего ощущения собственной взрослости (на основе представления о своем сходстве со взрослыми). Во-вторых, половое созревание стимулирует развитие интереса к другому полу, появление новых ощущений, чувств, переживаний. Степень внутренней занятости и сосредоточенности подростка на новых ощущениях и переживаниях, их место в его жизни определяются как широкими социальными условиями, так и конкретными индивидуальными обстоятельствами жизни и воспитания подростка, особенностями его общения. Нормой для подростков обоего пола является пробуждение первых романтических чувств.

Количество учащихся в группе – не менее 12 человек.

Набор детей – свободный, при наличии медицинской справки, подтверждающей отсутствие противопоказаний для занятий борьбой самбо.

Состав групп – переменный. Набор в группы проводится на начальном этапе их формирования, однако это не исключает возможности приема новичков в течение всего учебного года.

**Срок реализации программы** – 1 год: СОГ-1.

  **Форма организации деятельности.** Занятия в группах проводятся по подгруппам, индивидуально или всем составом группы.

 **Режим занятий.**

Общее количество часов в учебный год (36 недель) – 216ч.

В период летних каникул проводятся учебно-тренировочные сборы (УТС) до 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год., число участников которых составляет не менее 60 % от состава группы. (п. 3.4 «Тренировочные сборы в каникулярный период» приложения №2 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г. №1125).

Количество часов в неделю – 6 часов

Периодичность занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

**Организационно-педагогические условия:**

Педагог дополнительного образования, ведущий программу должен иметь:

* среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися;
* дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися. («Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015, №613н).

Педагог дополнительного образования должен быть штатным работником.

**Ожидаемые результаты.**

После года обучения. Улучшение координации, увеличение гибкости, освоение основных приемов самбо. Уверенное владение своим телом во время борьбы. Кроме того, дети учатся бесконфликтному поведению в группе. Наличие у борцов таких важнейших черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам.

 1. Личностные результаты:

* сформированная информационно-коммуникативная компетентность;
* сформированная здоровьесберегающая компетентность;
* сформированная социальная компетентность;
* сформированные умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; работать индивидуально и в группе:находить общее решение и разрешать конфликты; - овладение основами самоконтроля, самооценки.

2. Предметные результаты:

* знание предметной терминологии;
* всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
* владение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в поединке;
* знание основ процесса поединка в соответствии с правилами;
* укрепленное здоровье и закаленный организм;
* знание элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории борьбы самбо, технике и тактике.

3. Общественно–значимые результаты: в процессе обучения будет создано творческое содружество ребенка и педагога; будут достигнуты презентабельные результаты деятельности обучающегося: призовые места в соревнованиях, спартакиадах, турнирах различного уровня.

**Критерии и способы определения результативности**

Для определения уровня и качества достигнутых результатов обучающихся при освоении программы используются следующие методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение, тестирование, анализ анкетирования, зачеты, экзамены.

Также используются следующие виды контроля:

* предварительный (начальный) контроль – контрольно- диагностические средства, позволяющие выявить те знания, умения и навыки, с которыми дети пришли в ДЮСШ. Данный вид контроля организуется и проводится в начале учебного года посредством контрольновступительных экзаменов (приложение 1)*.* Контрольно-вступительные экзамены проводятся в сентябре. Результаты экзаменов каждого ребенка заносятся в Журнал работы учебной группы и служат исходными показателями для дальнейших наблюдений за ним педагогом в течение всего учебного года.
* промежуточный (текущий) контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные обучающимися после изучения больших тем или разделов программы. Данный вид контроля организуется и проводится посредством сдачи нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке по виду спорта - футбол (приложение 2), внутригрупповых соревнований, спартакиад и соревнований, и методов педагогической диагностики: тесты (приложение 3), наблюдение, собеседование, беседа;
* итоговый контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные учащимися в течение учебного года. Данный вид контроля организуется и проводится в конце учебного года посредством: контрольных экзаменов (приложение 1), сдачи нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке по виду спорта - борьба самбо (приложение 2), тестирования (приложение 3). Результаты контрольно– переводных испытаний, также заносятся в Журнал. Они служат показателями динамики физического развития учащегося в течение всего учебного года

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является сохранность контингента занимающихся на всех годах обучения, и достижение обучающими спортивных результатов на соревнованиях различных уровней.

**Система контроля и оценивания результатов**

* 1. Личностный и метапредметный блок

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы  | Предмет контроля  | Методы контроля  | Система оценки   |
| 1.Предварительный(начало обучения по программе)2.Промежуточный* 1. полугодие – декабрь,
	2. полугодие – апрель-май)

3.Итоговый по окончанию курса обучения. | Выявление: 1.информационно-коммуникативной компетентности; 2.ценности здорового и безопасного образа жизни; 3.освоение социальных норм, правил поведения.  | Лонгитюдное наблюдение   | З уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)  |

* 1. Предметный блок.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы  | Предмет контроля  | Формы проведения аттестации  | Система оценки   |
| Предварительный (начало обучения по программе)  | Выявление природных данных, способности к предмету (для первого года обучения), наличие имеющихся  | Сдача контрольно-вступительных экзаменов  | -  |
|  | знаний и умений в предмете (для последующих годов обучения)  |  |  |
| Промежуточный (I полугодие – декабрь,  II полугодие – апрель-май)  | * прочность усвоения полученных знаний,

приемов, навыков за прошедший период; * выявление пробелов в усвоении программы
 | Сдача нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке по виду спорта - футбол, тестов.  | Зачет      |
| 3. Итоговый (по окончании курса обучения)  | - усвоение курса программы за учебный год  | Сдача контрольновыпускных экзаменов, сдача нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке по виду спорта - футбол, тестов.  | 5 – бальная система оценки  |

3. Общественно – значимые результаты: призовые места в соревнованиях, спартакиадах, турниров различного уровня.

# Учебно-тематический план

СОГ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  | **Наименование темы**  | **Количество часов**  |
| Всего  | Теория  | Практика  |
| 1.  | Физическая культура и спорт в России  | 1  | 1  |   |
| 2.  | Краткий обзор развития борьбы самбо  | 1  | 1  |   |
| 3.  | Краткие сведения о строении и функциях организма  | 1  | 1  |   |
| 4.  | Общие понятия о гигиене  | 1  | 1  |   |
| 5.  | Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста  | 1  | 1  |   |
| 6.  | Морально-волевая подготовка  | 1  | 1  |   |
| 7.  | Правила техники безопасности и предупреждение травматизма  | 1  | 1  |   |
| 8.  | Правила соревнований  | 1  | 1  |   |
| 9.  | Места занятий. Оборудование и инвентарь  | 1  | 1  |   |
| 10.  | Общая физическая подготовка  | 86  | 1  | 85  |
| 11.  | Специальная физическая подготовка  | 37  | 1  | 36  |
| 12.  | Техническо-тактическая подготовка.  | 72  | 1  | 71  |
| 13.  | Участие в соревнованиях  | 4  |   | 4  |
| 14.  | Контроль-вступительные и контрольновыпускные экзамены, выполнение контрольных нормативов  | 8  |   | 8  |
|   | ИТОГО:  | 216  | 12  | 204  |

# Содержание программы

**Содержание программы обучения СОГ.**

 **Тема 1.** Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека. Последствия недостаточной двигательной активности. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.

**Тема 2.** Краткий обзор развития самбо.

Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.

**Тема 3.** Краткие сведения о строении и функциях организма.

Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды.

Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.

**Тема 4.** Общие понятия о гигиене.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.

**Тема 5.** Краткие сведения о физиологических основах тренировки Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование.

**Тема 6.** Морально-волевая подготовка.

Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.

**Тема 7.** Правила техники безопасности и предупреждение травматизма Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой самбо. Понятие о травмах и их причинах.

**Тема 8.** Правила соревнований.

Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.

**Тема 9.** Места занятий. Оборудование и инвентарь

Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты. Обкладные маты.

Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы.

**Тема 10.** Общая физическая подготовка.

Теория. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.

Практика.

Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков

* Бег, ходьба, прыжки.
* Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.
* Подвижные игры.

Простейшие акробатические элементы  Кувырок вперёд.

* Кувырок назад.
* Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
* Стойка на лопатках.
* Гимнастический мост.
* Колесо.

Упражнения для развития основных физических качеств Сила:

гимнастика – 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. упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с

партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре

лежа за 20 с. спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Гибкость: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на

мосту с помощью партнера. гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для

формирования осанки.

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3☓10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот,

подъем разгибом.

спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты

**Тема 11.** Специальная физическая подготовка.

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

Практика.

Страховка и самоконтроль при падениях:

Падение вперед с коленей, из стойки, с падение назад с поворотом и приземлением на грудь, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,

* падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
* падение на спину кувырком в воздухе,
* падение кувырком вперед,
* падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.

Упражнения на «борцовском мосту»

* перевороты на мосту
* вставание с моста
* в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;
* вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;
* движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
* забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
* уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Упражнения с манекеном:

* поднимание;
* переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
* повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
* перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
* приседания, наклоны, бег;
* броски назад через голову, в сторону, через спину.

Парные упражнения:

* кувырки вперед и назад;

перевороты назад; приседания; вращения; прыжки;

* наклон;
* ходьба и бег с партнером.

**Тема 12.** Технико-тактическая подготовка.

####  Основы техники

Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды. Борьба стоя (броски)  Задняя подножка.

* Задняя подножка с колена.
* Задняя подножка с падением.
* Задняя подножка под две ноги.
* Задняя подножка с захватом ноги снаружи.
* Задняя подножка с захватом ноги изнутри.
* Задняя подножка на пятке.
* Передняя подножка с колена.
* Передняя подножка.

Передняя подножка с захватом ноги снаружи.

Бросок рывком за пятку.

Бросок рывком за пятку изнутри.

Бросок рывком за руку и голень.

* Бросок с захватом двух ног.
* Бросок через бедро.
* Бросок через бедро с захватом головы с падением.
* Бросок с захватом руки на плечо с колена.
* Бросок с захватом руки под плечо с падением.
* Бросок с захватом руки на плечо.
* Бросок через голову.
* Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.
* Бросок через голову голенью между ног.
* Бросок через плечи («мельница»).
* Боковая подсечка.
* Боковая подсечка при движении противника вперед.
* Боковая подсечка при движении противника назад.
* Боковая подсечка противнику, встающему с колен.
* Боковая подсечка при движении противника в сторону.
* Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.
* Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.
* Боковая подсечка в темп шагов.
* Передняя подсечка.
* Передняя подсечка с падением.
* Передняя подсечка в колено.
* Зацеп изнутри.
* Зацеп стопой.
* Зацеп голенью и стопой (обвив).

Обхват.

Обхват с захватом ноги снаружи.

Обхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.

Выведение из равновесия с захватом рукавов.

* Подбив голенью.
* Вертушка.
* Подхват.
* Подхват изнутри.
* Подхват с захватом ноги снаружи.

Борьба лежа (переворачивание)

* Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
* Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
* Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
* Переворачивание с захватом на рычаг.
* Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
* Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
* Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.
* Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
* Переворот косым захватом.
* Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.  Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.
* Заваливание.
* Удержание
* Удержание сбоку.
* Удержание сбоку без захвата шеи.
* Обратное удержание сбоку.
* Удержание со стороны плеча.
* Удержание поперек.
* Удержание со стороны головы и захватом рук.

Удержание со стороны ног.

Удержание верхом.

Удержание поперек с захватом головы. Удержание со стороны головы и пояса.

* Удержание со стороны ног с захватом из-под рук.
* Освобождения (уходя) от удержаний.

Болевые приемы

* Рычаг локтя через бедро.
* Узел ногой.
* Рычаг локтя при помощи плеча сверху.
* Рычаг локтя через предплечье.
* Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
* Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.
* Перегибание локтя при помощи ног сверху.
* Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо.
* Рычаг локтя при помощи туловища сверху.
* Рычаг локтя с захватом руки между ног.
* Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.
* Узел поперек.
* Выкручивание плеча подниманием локтя.
* Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке».
* Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).
* Рычаг колена между ног.
* Узел ноги ногой.
* Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами.
* Ущемление ноги (икроножной мышцы).
* Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

#### Тактическая подготовка

Игры в касания

Игры в касании проводятся в виде кратчайшего (10-15с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площадки ковра. Побеждает тот, кто раньше коснётся обусловленной части тела соперника.

Игры в касании формируют навыки активного, атакующего стиля нападения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях.

Число игр зависит от:

* разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований;
* используемых вариантов касания;
* различий в заданиях, стоящих перед партнёром.

3 группы игр с касание:

1-го порядка – партнёры получают одно и то же задание;

2-го порядка – с разными заданиями у партнёров;

3-го порядка – касание осуществляется двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременной в разных местах.

Необходимо постоянно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способов уравнивания сил соперников.

 **Тема 13.** Участие в соревнованиях. Внутригрупповые соревнования

 **Тема 14.** Контрольно-вступительные и контрольно-переводные экзамены, выполнение контрольных нормативов.

# Методическое обеспечение программы

 Учебно-методическое обеспечение программы

1. Учебно-методические пособия;
2. Дидактический материал;
3. Занимательные материалы по анатомии и физиологии человека;
4. Подбор материалов о знаменитых самбистах
5. Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся;
6. Диагностика уровня освоения программы обучающимися. 7. Учебные фильмы и видеоматериалы;
7. Стенды (рекорды, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация);
8. Картотека упражнений;
9. Правила судейства в борьбе самбо;
10. Положения о соревнованиях по борьбе самбо;
11. Конспекты занятий.

 Специальная литература по борьбе самбо

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования группы и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Распределение тренировочного времени производится с учётом структуры тренировочного процесса – 45 мин и обязательный перерывом 15мин., который способствует предотвращению состояний переутомления обучающихся.

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределяется по годам обучения на основе принципа постепенного увеличения трудности в соответствии с уровнем общей физической и спортивной подготовленности обучающихся.

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 общей физической подготовке (ОФП) являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения специальной физической подготовки (СФП) физической развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации техникотактических 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 самбиста, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, 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. Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивнооздоровительного лагеря, восстановительные мероприятия, показательных выступлениях. Занятия подразделяются на типы: 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 удается формировать у самбистов соревновательный опыт.

На занятиях применяются следующие методы обучения: практические, словесные, наглядные. Выбор методов зависит от возраста обучающихся в группе, уровня их подготовки и опыта, от содержания занятий. Так, на занятиях СОГ ведущим методом является инструктирование. На занятиях остальных групп обучения–дифференцированный подход. Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения. В ходе группового занятия проводится индивидуальная работа.

Общеразвивающие и специальные упражнения и упражнения из других видов спорта используются с учетом погодных и местных условий и материально технической базы.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.

Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу.

Распределение времени по частям занятия в зависимости от его типа (мин)

|  |  |
| --- | --- |
| Часть занятия  | Тип занятия  |
|   | учебное |  учебно-тренировочное  | тренировочное  | контрольное  |
| Вводноподготовительная  | 30  | 25  | 20  | Разминка проводится самостоятельно  |
| Основная  | 50  | 55  | 65  | 80  |
| Заключительная  | 10  | 10  | 5  | 10  |
| Итого  | 90  | 90  | 90  | 90  |

Вводно-подготовительная часть – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. Разминка состоит из двух частей – «разогревание» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность.

 Основная часть характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного самбиста. Заключительная часть обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию.

Примерная схема

учебно-тренировочного занятия для СОГ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Часть занятия  | Содержание  | Дозировка мин.  | Методические указания  |
| Подготовительная часть 20 минут  | Построение обучающихся , постановка задач  | 4-5  | Выполняется всей группой  |
| Беговые упражнения  | 5  |
| Акробатические упражнения  | 4-5  |
| Упражненияобщеразвивающего характера  |  7  |
| Специальные упражнения  | 5-6  |
| Основная часть 60 минут  | Обучение техническим действиям в партере  | 15  | Борцы распределяются по парам по всей площади ковра.  |
| Активный отдых  | 3  | Указать характерные ошибки в выполнении.  |
| Специальные и имитационные упражнения с партнером  | 6  | Выполняется всей группой  |
| Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке  | 15  | Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и самостраховку.  |
| Активный отдых  | 2-3  | Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.  |
| Спортивные игры, эстафеты  | 15-20  | Группа разбивается на команды.  |
| Заключительная  | Упражнения на расслабление,  | 5-6  | Выполняется всей |
| часть 10 минут  | дыхательные упражнения  |  | группой  |
| Подведение итогов, разбор тренировки  | 4-5  | Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.  |

В процессе всего времени обучения обязательным фактором повышения мастерства обучающихся является их участие в соревнованиях различных уровней. Воспитательные задачи решаются педагогом, как во время проведения занятий, так и в ходе соревнований и мероприятий досугового характера.

Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки, согласно приложению №11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта плавание №164 от 03 апреля 2013 г.:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п  |  Наименование  |  Единица измерения  |  Количество изделий  |
|  Основное оборудование и инвентарь  |
| 1.  | Ковер борцовский 12 x 12 м  |  комплект  |  1  |

Приложение 1

**Нормативы, необходимые для сдачи контрольно-вступительных и контрольно-выпускных экзаменов по ОФП в группе СОГ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Контрольные упражнения  | Возр аст  | Уровень двигательных способностей  |
| **Мальчики**  | **Девочки**  |
|   |   | Уровень  | зачетный  | средний  | высокий  | зачетный  | средний  | высокий  |
| 1.  | Метание мяча (м)  | **6** лет без учета результатов  |
| **7**  | 6  | 8  | 10  | 6  | 8  | 10  |
| **8**  | 8  | 10  | 12  | 6  | 8  | 10  |
| **9**  | 12  | 14  | 16  | 8  | 10  | 12  |
| **10**  | 14  | 16  | 18  | 10  | 12  | 14  |
| **11**  | 16  | 18  | 22  | 12  | 14  | 17  |
| **12**  | 18  | 22  | 26  | 14  | 17  | 22  |
| **13**  | 33  | 25  | 30  | 17  | 22  | 27  |
| **14**  | 25  | 30  | 35  | 22  | 27  | 32  |
| **15**  | 28  | 35  | 40  | 27  | 30  | 37  |
| **16-17**  | 30  | 37  | 42  | 30  | 35  | 39  |
| 2.  | Дистанция 100 м (сек)  | **7**  | 21,2  | 20,7  | 20,2  | 25,2  | 23,7  | 23,2  |
| **8**  | 20,8  | 20,3  | 19,8  | 24,8  | 23,3  | 22,8  |
| **9**  | 20,4  | 19,9  | 19,4  | 24,4  | 22,9  | 22,4  |
| **10**  | 20,0  | 19,5  | 19,0  | 23,0  | 22,5  | 22,0  |
| Дистанция 200 м (сек)  | **11**  | 31,5  | 31,1  | 30,5  | 37,9  | 37,5  | 37,1  |
| **12**  | 31,2  | 30,8  | 30,2  | 37,6  | 37,2  | 36,8  |
| **13**  | 30,9  | 30,5  | 29,9  | 37,3  | 36,9  | 36,5  |
| **14**  | 30,6  | 30,2  | 29,6  | 37,0  | 36,6  | 36,2  |
| Дистанция 400 м (мин,сек)  | **15**  | 1.20  | 1.16  | 1.12  | 1.36  | 1.32  | 1.28  |
| **16**  | 1.18  | 1.14  | 1.10  | 1.34  | 1.30  | 1.26  |
| **17**  | 1.16  | 1.12  | 1.08  | 1.32  | 1.28  | 1.24  |
| 3.  | Прыжок в длину с места (см)  | **7**  | 90  | 110  | 150  | 80  | 100  | 140  |
| **8**  | 100  | 120  | 155  | 85  | 110  | 150  |
| **9**  | 110  | 125  | 160  | 90  | 120  | 155  |
| **10**  | 120  | 130  | 170  | 105  | 125  | 160  |
| **11**  | 130  | 140  | 180  | 120  | 130  | 170  |
| **12**  | 140  | 150  | 190  | 130  | 140  | 180  |
| **13**  | 150  | 160  | 200  | 135  | 150  | 190  |
| **14**  | 160  | 170  | 205  | 140  | 160  | 195  |
| **15**  | 170  | 180  | 210  | 145  | 165  | 200  |
| **16-17**  | 180  | 190  | 220  | 155  | 170  | 205  |
| 4.  | Бег 30 м (сек)  | **7**  | 7,8  | 7,0  | 5,9  | 7,9  | 7,2  | 6,0  |
| **8**  | 7,1  | 6,7  | 5,7  | 7,5  | 6,8  | 5,8  |
| **9**  | 7,0  | 6,4  | 5,3  | 7,2  | 6,4  | 5,6  |
|   |   | **10**  | 6,8  | 6,1  | 5,2  | 6,8  | 6,2  | 5,3  |
| Бег 60 м (сек)  | **11**  | 11,0  | 10,6  | 10,2  | 11,2  | 10,8  | 10,4  |
| **12**  | 10,8  | 10,4  | 10,0  | 11,0  | 10,6  | 10,2  |
| **13**  | 10,6  | 10,2  | 9,8  | 10,8  | 10,4  | 10,0  |
| **14**  | 10,4  | 10,0  | 9,6  | 10,6  | 10,2  | 9,9  |
| Бег 100 м (сек)  | **15**  | 16,0  | 15,5  | 15,0  | 19,0  | 18,5  | 18,0  |
| **16**  | 15,6  | 15,1  | 14,6  | 18,6  | 18,1  | 17,6  |
| **17**  | 15,2  | 14,7  | 14,2  | 18,2  | 17,7  | 17,2  |

Приложение 2

**Критерии достижений в развитие двигательных способностей по специальной физической подготовке (борьба самбо и дзюдо)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п  | Контрольные упражнения  |  | Оценки  |  |
| 5  | 4  | 3  |
| 1.  | 6 забеганий влево, 6 забеганий вправо.   | 23  | 25  | 27  |
| 2.  | 10 бросков с подворотом спиной (сек.)   | 25  | 27  | 29  |
| 3.  | Перевороты стоя на «мосту» 10 раз (сек.)  | 24  | 26  | 28  |

# Список литературы:

1. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (Утвержден приказом Минспорта

России от 27 марта 2013 г. N 145

1. «Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР», утвержденной федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, под редакцией С. Е. Табакова, С. В. Подливаева,

А. В. Конакова – М.; Советский спорт, 2005 год,

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.:

Физкультура и спорт, 2005.

1. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М.

Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 2007..

1. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
2. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо:

Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 2008.

1. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 2013.
2. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 2013.
3. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 2010.
4. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
5. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2006.
6. Программа дополнительного образования детей «Самбо» МБОУ ДОД Центр детского технического творчества г. Выкса. 2012г. Автор: педагог дополнительного образования Садковский Евгений Алексеевич Вспомогательная

13. Иванщкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е/од ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.

14. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.:

Советский спорт, 2001.

15. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.

16. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2010.

17. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2012.

18. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2010.

19. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

Для детей:

20. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 2010

21. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М.,

1976.

22. Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 2012

23. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 2012

24. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 2004

### Календарно-тематический план по борьбе самбо (СОГ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц  | Неделя  | № занятия  | Тема занятия  | Содержание занятия  | Теория  | Практика  | Всего часов  |
| С Е Н Т Я Б Р Ь  |  1  | 1.  | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1. Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. 2. ОФП  | 0,5  | 1,5  |     6  |
| 2.  | Техники и тактики борьбы. Самостраховка.  | 1. ОФП
2. Разучивание техники приёмов самостраховки при падениях на бок, на спину, грудь.
 | 0,5  | 0,5 1  |
| 3.  | Изучение техники и тактики борьбы. Самостраховка.  | 1. ОФП
2. Освоение приёмов самостраховки, при падениях на бок, на спину, грудь
 | 0,5  | 0,5 1   |
|  2  | 4.  | Изучение техники и тактики борьбы. Самостраховка.  | 1. ОФП
2. Освоение приёмов самостраховки, при падениях на бок, на спину, грудь
 |   | 1 1  | 6  |
| 5-6  | Профилактика травматизма на занятиях. Изучение техники и тактики борьбы. Броски.  | 1. Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях
2. ОФП.
3. Разучивание броска задняя подножка, и болевого приёма - ущемление аххилесового сухожилия
4. Специальная физическая подготовка
 | 0,5  |   2 1  0,5  |
|   | 7.  | Изучение техники и тактики борьбы.  | 1. ОФП
2. Разучивание броска передняя подножка и болевого приёмов рычаг локтя захватом между ног.
 |   | 1 1  |     |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3  |  | Броски.  | Учебно-тренировочные схватки с целью освоения передней и задней подножки.  |  |  |    6  |
| 8.  | Изучение техники и тактики борьбы. Броски.  | 1. ОФП.
2. Разучивание броска через бедро и болевого приёма - узел руки ногой, от удержания сбоку. Освоение приёмов страховки и самостраховки.
 |   | 1 1  |
| 9.  | Изучение техники и тактики борьбы. Броски, болевые приемы.  | 1. ОФП
2. Разучивание броска зацепом изнутри, и болевого приёма - узел руки ногой от удержания сбоку. Освоение приёмов страховки и самостраховки
 |   | 1 1  |
|  4  | 10-11.  | Подготовка и сдача контрольновступительных экзаменов.  | 1. Тренировка сдачи контрольно-вступительных нормативов
2. Выполнение контрольно - вступительных нормативов

Учебно-тренировочные схватки с целью освоения передней и задней подножки.  |   | 4  |    6  |
| 12.  | Изучение техники и тактики борьбы. Броски, болевые приёмы.  | 1. Специальная физическая подготовка.
2. Освоение и совершенствование броска через бедро и броска зацепом изнутри, и болевого приёма - узел руки ногой, удержания сбоку.
 | 0,5  | 0,5 1  |
| О К Т Я Б Р  |  1  | 13.  | Изучение техники и тактики борьбы. Страховка и самостраховка.  | 1. ОФП. 2. Освоение приёмов страховки и самостраховки. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через бедро и броска зацепом изнутри.  |   | 1 1  |     6  |
| 14.  | Физическая культура и спорт в России. Изучение техники и тактики борьбы. Броски.  | 1. Теория. Физическая культура и спорт в России.
2. ОФП
3. Разучивание броска через плечо и болевого приема узел руки от удержания поперёк.
 | 0,5  |  0.5 1  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ь  |  | 15.  | Изучение техники и тактики борьбы. Болевые приёмы.  | 1. ОФП
2. Разучивание болевого приема со стойки - рычаг локтя ногой сверху
 |   | 1 1  |  |
|  2  | 16.  | Изучение е техники и тактики борьбы.  | 1. Специальная физическая подготовка.
2. Освоение броска через плечо и болевого приема со стойки.

Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через плечо и болевого приема со стойки.  | 0,5  | 0,5 1  |      6  |
| 17.   | Физическая культура и спорт в России. Изучение техники и тактики борьбы.  | 1. Теория. Физическая культура и спорт в России.
2. Освоение ранее изученных бросков, удержаний и болевых приёмов.

Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через плечо и болевого приема со стойки.  | 0,5  |  1,5  |
| 18.  | Изучение техники и тактики борьбы: броски, удержание.  | 1. ОФП.
2. Освоение ранее изученных бросков, удержаний и болевых приёмов.

Учебно-тренировочные схватки с целью освоения передней и задней подножки.  |   | 1 1  |
|  3  | 19.  | Изучение техники и тактики борьбы: удержание, болевые приёмы.  | 1. Специальная физическая подготовка.
2. Освоение ранее изученных бросков, удержаний и болевых приёмов.

 Схватки по правилам борьбы самбо.  |   | 1 1   |      6  |
| 20.  | Изучение техники и тактики борьбы: Броски.  | 1. Специальная физическая подготовка.
2. Разучивание броска через плечо с коленей, удержание сбоку и удержание поперёк.
 |   | 1 1  |
| 21.   | Изучение техники и тактики борьбы: броски, удержание.  | 1. ОФП.
2. Освоение броска через плечо с коленей, броска задняя подножка на пятке, удержание сбоку и удержание поперёк.
 |   | 1 1  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  4  | 22.  | Изучение техники и тактики борьбы: броски, удержание.  | 1. ОФП
2. Разучивание броска задняя подножка на пятке, удержание сбоку и удержание поперёк.

Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через плечо с коленей, броска задняя подножка на пятке, удержание сбоку и удержание поперёк.  |   | 1 1  |      6  |
| 23.  | Изучение техники и тактики борьбы: перевороты, болевые приёмы.  | 1. ОФП.
2. Разучивание броска выведение из равновесия рывком. Освоение переворотов и болевого приёма рычаг локтя кувырком.

  |   | 1 1  |
| 24.  | Изучение техники и тактики борьбы: перевороты, броски.  | 1. Специальная физическая подготовка.
2. Разучивание броска упором стопы в живот. Освоение переворотов и болевого приёма рычаг локтя кувырком.

  |   | 1 1  |
| Н О Я Б Р Ь  |  1  | 25.  | Соревнования в рамках Спартакиады среди групп ОФП центра.  | 1. Участие в соревнованиях в рамках Спартакиады среди групп ОФП центра.  |   | 2  |        6  |
| 26.  | История и развитие . борьбы в России и мире. Изучение техники и тактики борьбы: броски и болевые приёмы.  | 1. Теория. *История и развитие борьбы в мире.*
2. Разучивание броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье.

Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска зацепом снаружи.  | 0,5  |   1,5  |
| 27  | Изучение техники и тактики борьбы: броски и болевые приёмы.  | 1. Специальная подготовка
2. Разучивание броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье.

  |   | 1 1  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  2  | 28.  |  | Изучение техники и тактики борьбы: болевые приёма   | 1. ОФП.
2. Освоение броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье.

Учебно-тренировочные схватки с целью освоения болевого приёма рычаг локтя через предплечье.  |   | 1 1  |         6  |
| 29.  |  | Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы: захваты.  | 1. ОФП.
2. Освоение броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье.

Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье.  |   | 1 1  |
| 30.  |  | Совершенствование техники и тактики борьбы: за- хваты.  | 1. Специальная подготовка
2. Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска с различными захватами.
 |   | 1 1  |
|  3  | 31.  |  | Совершенствование техники и тактики борьбы: броски с различными захватами.  | 1. ОФП. 2. Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска с различными захватами.  |  | 1 1  |         6  |
| 32.  |  | Совершенствование техники и тактики борьбы: броски с различными захватами.  | 1. ОФП.
2. Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами.

Схватки по правилам борьбы самбо.  |   | 1 1  |
| 33.  | . |  История и развитие спортивной борьбы в России и мире. Совершенствование техники и так тики борьбы. | 1. Теория. *История и развитие спортивной борьбы в России.*
2. Специальная подготовка
3. Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами.

Схватки по правилам борьбы самбо.  | *0,5*  |  0,5 1  |
|  |  4  | 34.  | Освоение техники и тактики борьбы: ответные приёмы.  | 1. Специальная подготовка
2. Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. Освоение ответных бросков против передней и задней подножки зацепом снаружи.
 |   | 1 1  |       6  |
| 35-36  | Освоение техники и тактики борьбы: уходы от задержания.  | 1. ОФП. 2. Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. Освоение ответных бросков против передней и задней подножки зацепом снаружи. Уходы от удержаний. Схватки по правилам борьбы самбо.  | 1  | 2 1  |
| Д Е К А Б Р Ь  |  1  | 37.   | Изучение техники и тактики борьбы: комбинации зацеп  | 1. Специальная подготовка
2. Освоение комбинаций зацеп на одноимённую ногу от броска передняя подножка, и задняя подножка от броска через бедро.
 |  | 1 1  |  6  |
| 38,  | Освоение техники и тактики борьбы: комбинации зацеп. Инструкторская и судейская практика.  | 1. Освоение комбинаций зацеп на одноимённую ногу от броска передняя подножка, и задняя подножка от броска через бедро.
2. Инструкторская и судейская практика.
 |   | 1  1  |
| 39.  | Техника безопасности. Освоение техники и тактики борьбы: комбинации зацеп.   | 1. *Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.*
2. ОФП
3. Освоение комбинаций зацеп на одноимённую ногу от броска передняя подножка, и задняя подножка от броска через бедро, ответных бросков от передней и задней подножки.

Схватки по правилам борьбы самбо.  | *0,5*  |   0,5 1  |
|  2  | 40.  | Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.  | 1. ОФП
2. Освоение комбинаций зацеп на одноимённую ногу от броска передняя подножка, и задняя подножка от броска через бедро, ответных бросков от передней и задней подножки.
 |   | 1 1  |  6  |
|  |   | 41-42  | *Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.* Совершенствование техники и так- . тики борьбы.  | 1. *Теория. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.*
2. ОФП.
3. Освоение комбинаций зацеп на одноимённую ногу от броска передняя подножка, и задняя подножка от броска через бедро, ответных бросков от передней и задней подножки.

 Схватки по правилам борьбы самбо.  | 1  |   1 2   |  |
|  3  | 43.  | Совершенствование техники и тактики борьбы.  | 1. Специальная подготовка.
2. Освоение ранее изученной техники борьбы в учебно-тренировочных схватках.
 |   | 1 1  |  6  |
| 44.  | Зачет по теоретической подготовке  | 1. Зачет по теоретической подготовке.
2. ОФП.
 | *1*   | 1   |
| 45.  | Совершенствование техники и тактики борьбы.  | 1. ОФП.
2. Освоение ранее изученной техники борьбы в стойке и партере.

  |   | 1 1  |
|  4  | 46.  | Совершенствование техники и тактики борьбы.  | 1. Специальная физическая подготовка
2. Освоение ранее изученной техники борьбы в учебно-тренировочных схватках.
 |   | 1 1  |    6  |
| 47.  | Совершенствование техники и тактики борьбы.  | 1.ОФП. 2. Совершенствование ранее изученной техники борьбы в учебно-тренировочных схватках.  |   | 1 1  |
| 48.  | Совершенствование техники и тактики борьбы.  | 1. ОФП
2. Совершенствование ранее изученной техники борьбы в учебно-тренировочных схватках.
 |   | 1 1  |
| Я Н В  А Р Ь  |  1  | 49.  | Соревнования в рамках Спартакиады среди групп ОФП центра.  | 1. Участие в соревнованиях в рамках Спартакиады среди групп ОФП центра.  |   | 2  |  6  |
| 50-51.  | Здоровый образ жизни. Изучение техники и тактики борьбы: бросок упором.   | 1. *Теория. ЗОЖ: гигиена, закаливание, питание и режим борца.*
2. ОФП
3. Специальная физическая подготовка.
4. Разучивание приёма бросок упором голенью в грудь и болевого приёма рычаг локтя снаружи.

Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска упором голенью в грудь.  | 1  |  1 1 1  |
|  2  | 52-53   | Изучение техники и тактики борьбы: бросок зацепом стопой.  | 1. ОФП.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Разучивание приёма бросок зацепом стопой, и болевого приёма ущемление аххилесового сухожилия верхом.
 |   | 1 1 2  |  6  |
| 54.  | Изучение техники и тактики борьбы: болевой приём ущемления аххилесового сухожилия верхом.  | 1. Специальная физическая подготовка.
2. Разучивание приёма бросок зацепом стопой, и болевого приёма ущемление аххилесового сухожилия верхом.

Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска зацепом стопой, и болевого приёма ущемление аххилесового сухожилия верхом.  |  | 1 1  |
| 3.   | 55-56  | Изучение техники и тактики борьбы: приём броска: задняя подножка с захватом ноги  | 1. ОФП
2. Специальная подготовка.
3. Разучивание приёма бросок задняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление икроножной мышцы.
 |   | 2 1 1  |  6  |
| 57  | Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы: задняя подножка с захватом ноги.  | 1. ОФП
2. Освоение приёма бросок задняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление икроножной мышцы.

Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска задняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление икроножной мышцы.  |   | 1 1  |
|  4  | 58-59   | Здоровый образ жизни. Изучение и совершенствование техники и тактики  | 1. *Теория. ЗОЖ. Вредные привычки ( курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, токсических веществ) и их влияние на организм человека.*
2. ОФП.
 | 1  |    1  |  6  |
|  |  |  |  | 1. Специальная подготовка.
2. Освоение и совершенствование ранее изученных приёмов в тренировочных схватках.
 |  | 1 1  |  |
| 60  | Освоение и совершенствование техники и тактики  | 1. ОФП.
2. Освоение и совершенствование ранее изученных приёмов в тренировочных схватках.
 |  | 1 1  |
| Ф Е В Р А Л Ь  |  1  | 61-62  | Изучение техники и тактики: приём: передняя подножка с захватом ноги.  | 1. ОФП.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Разучивание приёма передняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление аххилесового сухожилия верхом.
 |   | 1 1 2  |  6  |
| 63  | Изучение и совершенствование техники и тактики: приём: передняя подножка с захватом ноги.  | 1. Специальная физическая подготовка.
2. Освоение приёма передняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление аххилесового сухожилия верхом.

Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска передняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление икроножной мышцы.  |   | 1 1  |
|  2  | 64-65.  | Изучение техники и тактики борьбы: бросок через спину.  | 1. ОФП
2. Специальная физическая подготовка.
3. Разучивание и освоение броска через спину с захватом руки под плечо. Освоение удержаний и уходов от них.
 |   | 1 1 2  |  6  |
| 66.  | Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы: бросок через спину, удержание.  | 1. ОФП
2. Освоение броска через спину с захватом руки под плечо. Освоение удержаний и уходов от них.

Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через спину с захватом руки под плечо. Освоение удержаний и уходов от них.  |  | 1 1  |
|  3  | 67-68  | Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.  | 1. *Теория. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.*
2. ОФП.
3. Разучивание и освоение броска «мельница». Освоение переворо-
 | 1  |  1 2   |  6  |
|  |  |  | Изучение техники и тактики борьбы: «мельница».  | тов в партере.   |  |  |  |
| 69  | Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы: «мельница»  | 1. ОФП
2. Освоение броска «мельница». Освоение переворотов в партере.

Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска «мельница».  |   | 1 1  |
|  4  | 70  | Совершенствование техники и тактики борьбы | 1. ОФП.
2. Освоение и совершенствование ранее изученных приёмов в учебно-тренировочных схватках.
 |   | 1 1  |  6  |
| 71-72  | Совершенствование техники и тактики борьбы  | 1. ОФП.
2. Совершенствование броска через спину с захватом руки под плечо, броска «мельница», удержаний и уходов от них.

Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через спину с захватом руки под плечо, броска «мельница», удержаний и уходов от них. |   | 2 2  |
| М А Р Т  |  1  | 73-74.  |  Техника безлпасности.Изучение техники и тактики борьбы: ответный бросок задней подножки на пятке.  | 1. Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. 1. ОФП
2. Разучивание ответного броска задняя подножка на пятке от

броска че  рез бедро. Освоение болевых приёмов в партере. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через спину с захватом руки под плечо, броска «мельница», удержаний и уходов от них, болевых приёмов в партнере.  | *0,5*  |   1.5 2  |  6  |
| 75  | Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы: техника в стойке. | 1. 1. ОФП
2. Освоение ранее изученной техники в стойке и партере.

Схватки по правилам борьбы самбо.  |   | 1 1  |
|  2  | 76-77  | Планирование и контроль тренировки борца. Изучение техники и тактики борьбы: комбинации задняя подножка.  | 1. *Теория. Планирование и контроль тренировки борца.*
2. ОФП
3. Специальная подготовка.
4. Разучивание комбинации задняя подножка от броска через бедро.

  | 1  |  1 1 1  | 6  |
| 78.  | Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы  | 1. Освоение комбинации задняя подножка от броска через бедро стойке с партнером. Схватки по правилам борьбы самбо.  |  | 2  |
|  3  | 79-80.  | Изучение и тактики борьбы: комбинации бросков  | 1. ОФП.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Разучивание комбинации бросок зацепом изнутри от броска через плечо.
 |   | 1 1 2  | 6  |
| 81  | Изучение и совершенствование тех- ники и тактики борьбы  | 1. Освоение комбинаций, ответных бросков, и болевых приёмов. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения комбинаций, ответных бросков и болевых приёмов.  |   | 2  |
|  4  | 82-83  | Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы  | 1. ОФП.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках.
 |   | 1 1 2  |  6  |
| 84  | Соревнования в рамках Спартакиады среди групп ОФП центра.  | 1. Участие в соревнованиях в рамках Спартакиады среди групп ОФП центра.  |   | 2  |
| А  |   | 85-86  | *Правила соревнований, их организация и* | 1. Теория. Правила соревнований, их организация и проведение.
2. ОФП
 | *1*  |  1  |  6  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| П Р Е Л Ь  | 1  |  | *проведение.* Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы  | 3. Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и самостраховки. Схватки по правилам борьбы самбо.  |  | 2  |  |
| 87  | Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы  | 1. Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и самостраховки. Схватки по правилам борьбы самбо.  |   | 2  |
|  2  | 88.  | Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы  | 1. ОФП.
2. Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков

 в учебно-тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и самостраховки.  |   | 1 1  |  6  |
| 89-90  | Совершенствование техники и тактики борьбы . | 1. ОФП 2. Специальная физическая подготовка. 3. Закрепление ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках, совершенствование техни ки страховки и самостраховки.  Схватки по правилам борьбы самбо..  |  | 1 1 2  |
|  3  | 91.  | Совершенствование техники и тактики борьбы  | 1. ОФП.
2. Отработка наиболее слабо изученных приёмов.
 |   | 1 1  |  6  |
| 92-93  | Установка перед соревнованиями, анализ проведенных соревнований. Совершенствование техники и тактики борьбы | 1. *Теория. Установка перед соревнованиями, анализ проведенных соревнований.*
2. ОФП
3. Специальная физическая подготовка
4. Закрепление ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и самостраховки.
 | *1*  |   0,5 0,5 2   |
|  | 4  | 94  | Совершенствование техники и тактики борьбы  |  1.Специальная физическая подготовка.  2. Отработка наиболее слабо изученных приёмов.  |  | 0,5 1,5  |  6  |
|   | 95  | Контрольные нормативы по СФП  |  1. Выполнение контрольных нормативов по специальной физической подготовке.  |  | 2  |
|   | 96  | Совершенствование техники и тактики борьбы  |  1. Специальная физическая подготовка Отработка наиболее слабо изученных приёмов.  |  | 0,5 1,5  |
| М А Й  |  1  | 97-98  | Совершенствование техники и тактики борьбы  | 1. *Теория. Моральная и специальная психическая подготовка.*
2. ОФП. Освоение и совершенствование элементов акробатики.
3. Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и самостраховки.
 | 1  |  1 2   |  6  |
| 98  | Совершенствование техники и тактики борьбы  | 1. Инструкторская и судейская практика.
2. Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и самостраховки.
 |   | 1 1   |
|  2  | 100.  |  ОФП. . |  ОФП. Игра в футбол.  |   | 2  |  6  |
| 101-102.  | Подготовка и сдача . контрольно- . выпускных экзаме. нов по ОФП.  | 1. Тренировка сдачи контрольно-выпускных нормативов.
2. Выполнение контрольно - выпускных нормативов.

  |   | 4  |
|   3  | 103.  | Зачет по теоретической подготовке.  | 1. ОФП
2. Зачет по теоретической подготовке.
 | 1  |  1  |  6  |
| 104  | ОФП  | ОФП. Кросс по пересеченной местности в рваном режиме.  |   | 2  |
| 105  | ОФП  | ОФП. Игра в баскетбол  |   | 2  |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4 | 106. | ОФП | ОФП. Игра в волейбол. |  | 2 | 6 |
| 107. | ОФП | ОФП. Игра в лапту. |  | 2 |
| 108. | ОФП | ОФП. Игра в футбол |  | 2 |
| ИЮНЬ |  1  | 109.  | Изучение техники и тактики борьбы. Страховка и самостраховка.  | 1. ОФП. 2. Освоение приёмов страховки и самостраховки. 3.Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через бедро и броска зацепом изнутри.  |   | 1 1  | 6  |
| 110.  | Физическая культура и спорт в России. Изучение техники и тактики борьбы. Броски.  | 1.Теория. Физическая культура и спорт в России. 2.ОФП 3.Разучивание броска через плечо и болевого приема узел руки от удержания поперёк.   | 0,5  |  0.5 1  |
| 111.  | Изучение техники и тактики борьбы. Болевые приёмы.  | 1.ОФП 2.Разучивание болевого приема со стойки - рычаг локтя ногой сверху  |   | 1 1  |
|  2  | 112.  | Изучение е техники и тактики борьбы.  | 1.Специальная физическая подготовка. 2.Освоение броска через плечо и болевого приема со стойки. 3.Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через плечо и болевого приема со стойки.  | 0,5  | 0,5 1  |  6  |
| 113.   | Физическая культура и спорт в России. Изучение техники и тактики борьбы.  | 1.Теория. Физическая культура и спорт в России. 2.Освоение ранее изученных бросков, удержаний и болевых приёмов. 3.Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через плечо и болевого приема со стойки.  | 0,5  |  1,5  |
| 114.  | Изучение техники и тактики борьбы: броски, удержание.  | 1.ОФП. 2.Освоение ранее изученных бросков, удержаний и болевых приёмов. 3.Учебно-тренировочные схватки с целью освоения передней и задней подножки.  |   | 1 1  |
|  3  | 115.  | Изучение техники и тактики борьбы: удержание, болевые приёмы.  | 1.Специальная физическая подготовка. 2.Освоение ранее изученных бросков, удержаний и болевых приёмов. 3.Схватки по правилам борьбы самбо.  |   | 1 1   |  6  |
| 116.  | Изучение техники и тактики борьбы: Броски.  | 1.Специальная физическая подготовка. 2.Разучивание броска через плечо с коленей, удержание сбоку и удержание поперёк.  |   | 1 1  |
|  | 117.   | Изучение техники и тактики борьбы: броски, удержание.  | 1.ОФП. 2.Освоение броска через плечо с коленей, броска задняя подножка на пятке, удержание сбоку и удержание поперёк.  |   | 1 1  |
|  4  | 118.  | Изучение техники и тактики борьбы: броски, удержание. . | 1.ОФП 2.Разучивание броска задняя подножка на пятке, удержание сбоку и удержание поперёк. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через плечо с коленей, броска задняя подножка на пятке, удержание сбоку и удержание поперёк.  |   | 1 1  |  6  |
| 119.  | Изучение техники и тактики борьбы: перевороты, болевые приёмы.  | 1.ОФП. 2.Разучивание броска выведение из равновесия рывком. Освоение переворотов и болевого приёма рычаг локтя кувырком.   |   | 1 1  |
| 120.  | Изучение техники и тактики борьбы: перевороты, броски.   | 1.Специальная физическая подготовка. 2.Разучивание броска упором стопы в живот. Освоение переворотов и болевого приёма рычаг локтя кувырком.   |   | 1 1  |
| ИЮЛЬ  |  1  | 121.  | Соревнования в рамках Спартакиады среди групп ОФП центра.  | 1. Участие в соревнованиях в рамках Спартакиады среди групп ОФП центра.  |   | 2  |  6  |
| 122.  | История и развитие . борьбы в России и мире. Изучение техники и тактики борьбы: броски и болевые приёмы.  |  1. Теория. *История и развитие борьбы в мире.* 2.Разучивание броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье. 3.Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска зацепом снаружи.  | 0,5  |   1,5  |
| 123.  | Изучение техники  | 1.Специальная подготовка  |   | 1  |
|  |  |  |  | и тактики борьбы: броски и болевые приёмы.  | 2.Разучивание броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье.  |  | 1  |
|  2  | 124.  |  | Изучение техники и тактики борьбы: болевые приёма   | 1.ОФП. 2.Освоение броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье. 3.Учебно-тренировочные схватки с целью освоения болевого приёма рычаг локтя через предплечье.  |   | 1 1  | 6  |
| 125.  |  | Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы: захваты.  | 1. ОФП.
2. Освоение броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье.

Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье.  |   | 1 1  |
| 126.  |  | Совершенствование техники и тактики борьбы: захваты.  | 1.Специальная подготовка 2.Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. 3.Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска с различными захватами.  |   | 1 1  |
|  3  | 127.  |  | Совершенствование техники и тактики борьбы: броски с различными захватами.  | 1.ОФП. 2.Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. 3.Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска с различными захватами.  |  | 1 1  | 6  |
| 128.  |  | Совершенствование техники и тактики борьбы: броски с различными захватами.  | 1. ОФП.
2. Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами.

Схватки по правилам борьбы самбо.  |   | 1 1  |
| 129.  | . |  История и развитие спортивной борьбы  | 1.Теория. *История и развитие спортивной борьбы в России.* 2.Специальная подготовка  | *0,5*  |  0,5  |
|  |  |  | в России и мире.  Совершенствова ние техники и тактики борьбы.  | 3.Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. Схватки по правилам борьбы самбо.  |  | 1  |
|  ИТОГО: | 14,5 | 243,5 | 258 |

Ознакомлен: