

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по самбо.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель).
* Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"  
  Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242;
* Устав МБУ ДО ДЮСШ Нижнеломовского района.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение **по трём уровням**: стартовый уровень (1 год обучения) – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень (2-3 год обучения) – освоение основных элементов и тактики борьбы, продвинутый уровень (4-5 год обучения) – совершенствование мастерства техники и тактики игры. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

**Новизна программы** заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

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

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

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

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской борьбы и тд. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо - философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

**Цель программы:** формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса самбистов на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы - 5 лет). Программный материал объединен и предполагает решение следующих основных **задач:**

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся,
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,

- развитие двигательной активности учащихся, координационные возможности, умение владеть своим телом;

- воспитывать морально-волевые качества личности: самоорганизованность, силу воли, целеустремленность, трудолюбие.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки самбистов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 9 часов занятия проводятся 5 раз в неделю по 1 часу 30 мин, при нагрузке 18 часов занятия проводятся 6 раз в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУДО ДЮСШ по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

**Адресат программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)**

Дополнительная общеразвивающая программа «Самбо» разработана для детей в возрасте от 11 до 18 лет. Срок её реализации – 5 лет.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы – 15-20 человек. Комплектуются разновозрастные группы.

**Учебно-тематический план**

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 45 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

**Учебный план тренировочных занятий по самбо**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, тема** | **Количество часов** | | | | |
| **Год обучения, уровень** | | | | |
| **стартовый** | **базовый** | | **продвинутый** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| **2** | Общая физическая подготовка | 110 | 65 | 65 | 120 | 120 |
| **3** | Специальная физическая и теоретическая подготовка | 170 | 190 | 190 | 305 | 305 |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 60 | 85 | 85 | 290 | 290 |
| **5** | Восстановительные мероприятия | 50 | 50 | 50 | 80 | 80 |
| **6** | Инструкторская и судейская практика | в течение занятия | | | | |
| **7** | Контрольные нормативы | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **8** | Участие в соревнованиях | Согласно календарному плану | | | | |
| **9** | **Всего часов:** | **405** | **405** | **405** | **810** | **810** |

**Учебно-тематический план по самбо стартового уровня обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Название раздела, тема | Всего часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1** | Теоретическая подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 110 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  | 10 |
| **3** | Специальная физическая и теоретическая подготовка | 170 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 13 |  | 13 |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 60 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 |  | 3 |
| **5** | Восстановительные мероприятия | 50 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  | 5 |
| **6** | Инструкторская и судейская практика | в течение занятия | | | | | | | | | | | | |
| **7** | Контрольные нормативы | 5 | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |  |  |  |
| **8** | Участие в соревнованиях | Согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | |

**Учебно-тематический план по самбо базового уровня обучения (1 года)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Название раздела, тема | Всего часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1** | Теоретическая подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 65 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 5 |  | 5 |
| **3** | Специальная физическая и теоретическая подготовка | 190 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |  | 10 |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 85 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 5 |
| **5** | Восстановительные мероприятия | 50 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2,5 |  | 2,5 |
| **6** | Инструкторская и судейская практика | в течение занятия | | | | | | | | | | | | |
| **7** | Контрольные нормативы | **5** | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |  |  |  |
| **8** | Участие в соревнованиях | Согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | |

**Учебно-тематический план по самбо базового уровня обучения (2 год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Название раздела, тема | Всего часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1** | Теоретическая подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 65 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 5 |  | 5 |
| **3** | Специальная физическая и теоретическая подготовка | 190 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |  | 10 |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 85 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 5 |
| **5** | Восстановительные мероприятия | 50 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2,5 |  | 2,5 |
| **6** | Инструкторская и судейская практика | в течение занятия | | | | | | | | | | | | |
| **7** | Контрольные нормативы | **5** | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |  |  |  |
| **8** | Участие в соревнованиях | Согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | |

**Учебно-тематический план по самбо продвинутого уровня обучения (1 год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Название раздела, тема | Всего часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1** | Теоретическая подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 120 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |  | 10 |
| **3** | Специальная физическая и теоретическая подготовка | 305 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |  | 5 |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 290 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |  | 10 |
| **5** | Восстановительные мероприятия | 80 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |
| **6** | Инструкторская и судейская практика | в течение занятия | | | | | | | | | | | | |
| **7** | Контрольные нормативы | **5** | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |  |  |  |
| **8** | Участие в соревнованиях | Согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | |

**Учебно-тематический план по самбо продвинутого уровня обучения (2 год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Название раздела, тема | Всего часов | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| **1** | Теоретическая подготовка | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |
| **2** | Общая физическая подготовка | 120 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |  | 10 |
| **3** | Специальная физическая и теоретическая подготовка | 305 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |  | 5 |
| **4** | Технико-тактическая подготовка | 290 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |  | 10 |
| **5** | Восстановительные мероприятия | 80 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  |  |
| **6** | Инструкторская и судейская практика | в течение занятия | | | | | | | | | | | | |
| **7** | Контрольные нормативы | **5** | **2** |  |  |  | 1 |  |  |  | **2** |  |  |  |
| **8** | Участие в соревнованиях | Согласно календарному плану | | | | | | | | | | | | |

**Планируемые результаты**

Предполагается, что в ходе освоения учебного материала по программе обучающиеся:

**к концу стартового уровня обучения**

**должны знать:**

- правила дорожного движения и профилактики дорожно-транспортного травматизма; противопожарные правила безопасности и правила поведения при ЧС; правила поведения и техники безопасности до, во время и после тренировки;

- влияние оздоровительной физической культуры на организм;

- правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне;

- общую характеристику основных физических качеств человека;

- основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях;

- запрещенные приемы, правила проведения болевых приемов;

- понятие и методы психологической подготовки;

- значение соревнований по самбо, их цели и задачи;

**уметь:**

- применить полученные знания по технике безопасности на практике;

- выполнять упражнения для развития и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков; ОРУ, акробатические и легкоатлетические упражнения;

- выполнять страховку и самоконтроль при падениях, упражнения на мосту, с манекеном, парные упражнения;

- основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов;

- выступить в соревнованиях районного и городского уровня.

**к концу базового уровня обучения**

**должны знать:**

- основные понятия теории спорта; как учитывать показатели динамики нагрузок и восстановления при планировании тренировочных циклов;

- виды тактической подготовки; классификацию приемов самбо;

- ход и продолжительность схваток;

- средства и методы волевой и психологической подготовки самбиста к соревнованиям;

**уметь:**

- применить полученные знания по технике безопасности на практике;

- выполнять упражнения для развития основных физических качеств; легкоатлетические и акробатические упражнения; круговую тренировку;

- упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств; развивать скоростную выносливость; «борцовскую» и специальную выносливость, ловкость;

- осуществлять учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию; выполнять броски в максимальном темпе;

- осуществлять психорегулирующие тренировки;

- выступить в соревнованиях разного уровня.

**К концу продвинутого уровня обучения**

**должны знать:**

- основные понятия теории спорта; как учитывать показатели динамики нагрузок и восстановления при планировании тренировочных циклов;

- виды тактической подготовки; классификацию приемов самбо;

- ход и продолжительность схваток;

- средства и методы волевой и психологической подготовки самбиста к соревнованиям;

**уметь:**

- применить полученные знания по технике безопасности на практике;

- выполнять упражнения для развития основных физических качеств; легкоатлетические и акробатические упражнения; круговую тренировку;

- упражнения для развития скоростно-силовых и силовых качеств; развивать скоростную выносливость; «борцовскую» и специальную выносливость, ловкость;

- осуществлять учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию; выполнять броски в максимальном темпе;

- осуществлять психорегулирующие тренировки;

- выступить в соревнованиях разного уровня.

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение.** Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Самбо» проводятся в борцовском зале.

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИНВЕНТАРЬ,**

**НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БОРЬБОЙ САМБО**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Количество** |
| 1 | Борцовский ковер | 1 шт. |
| 2 | Гимнастическая стенка | 5 шт. |
| 3 | Канат | 2 шт. |
| 4 | Брусья | 1 шт. |
| 5 | Турник | 1 шт. |
| 6 | Мяч набивной 8 кг | 2 шт. |
| 7 | Жгуты резиновые (разной упругости) | 10 шт. |
| 8 | Гантели | 5 компл. |
| 9 | Блины | 15 шт. |
| 10 | Гири 16 кг, 24 кг, | по 2 шт. |
| 11 | Штанга | 2 шт. |
| 12 | Тренажер для ног | 3 шт. |
| 13 | Манекен 25кг, 35кг | 2 шт. |
| 14 | Скакалки | 10 шт. |
| 15 | Борцовки | 10 шт. |
| 16 | Куртка и шорты для борьбы самбо | 10 шт. |
| 17 | Мяч | 3 шт. |
| 18 | Свисток | 1 шт |
| 19 | Секундомер | 1 шт |
| 20 | Судейская форма | 2 компл. |

**Формы контроля (аттестации).**

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются.

**Вводный контроль**(сентябрь) – проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и 3-го годов обучения, ранее не занимающихся по данной программе. Форма проведения: выполнение нормативов по общей физической подготовке.

**Текущий контроль**( в течение всего учебного года)–проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии учащихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.

Формы проведения: педагогическое наблюдение, опрос, выполнение практического задания.

**Промежуточная аттестация** – проводится в середине учебного года и в

конце и 2 учебного года по изученным темам, для выявления уровня освоения содержания программы и своевременной коррекции учебно-воспитательного процесса. Форма проведения: сдача нормативов по общефизической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

**Итоговый контроль** – проводится в конце третьего года обучения и позволяет оценить уровень результативности освоения программы за весь период обучения. Форма проведения: Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

**Оценочные материалы.**

**Контрольные нормативы по самбо стартового уровня обучения:**

1**.**подтягивания на перекладине –8раз

2.отжимания на брусьях–10раз

3.челночныйбег4Х10 метров –21 секунда

4.бег30 метров–5сек

5.прыжок в длину с места–1 м 60см

6.подъём туловища лёжа на спине за 30 сек–22раз

7.бег1000метров–4мин00 сек

8.толчок ядра1кг левой рукой –4 м, правой рукой–5 м

9.метаниетеннисногомяча150грамм –20метров

10.техника выполнения одиночных и серийных ударов на месте, в движении

11.Бой с «тенью» по заданию. Участие в соревнованиях по борьбе в самбо, дзюдо.

**Контрольные нормативы базового уровня обучения:**

1.Подтягивания на перекладине–12раз

2.Отжимания на брусьях–16раз

3.Челночный бег4Х10метров–19 секунд

4.Бег 60 метров–9сек

5.прыжок в длину с места–1 м 85см

6.подъём туловища лёжанаспинеза30сек–25раз

7.бег1000метров–3мин40 сек

8.толчокядра1кг левой рукой –5 м, правой рукой–6 м.

9.метаниетеннисногомяча150грамм –30метров

10.техника выполнения серийных ударов на месте и в движении.

Удары руками и ногами по снарядам. Участие в соревнованиях по борьбе в самбо, дзюдо, рукопашный бой.

**Контрольные нормативы продвинутого уровня обучения:**

1.подтягивания на перекладине–10раз

2.отжимания на брусьях–10раз

3.челночный бег 4 Х 20метров – 19 секунд

4.бег100 метров–13.5 сек

5.прыжок в длину с места –1 м 50см

6.подъём туловища лёжа на спи

7.метание теннисного мяча 150 грамм –40метров

8.техника выполнения серийных ударов на месте и в движении по заданию тренера

9.выполнение тактических комбинаций.

**Методическое обеспечение программы.**

**Формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе.** В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными **формами** при реализации программы являются:

– групповые тренировочные и теоретические занятия;

– участие в спортивных мероприятиях;

– теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);

– врачебный контроль и медико-восстановительные мероприятия;

– занятия в условиях пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях;

– промежуточная и итоговая аттестация.

**Методы** работы:

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действия: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменно интервального), круговой метод

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разносторонне воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

**Приёмы** работы:

1. Наглядно-зрительные приемы:

– показ физических упражнений;

– использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);

– имитация (подражание)

– зрительное ориентиры (предметы, разметка)

2. Наглядно-слуховые приемы:

– сигнал свистка, музыка;

3. Тактильно-мышечные приемы:

– непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие **технологии образования, развития и воспитания**:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения обучающимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действия, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в ДЮСШ состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Создание воспитательного пространства предполагает:

- диагностику среды;

- разработку модели воспитательного пространства;

- создание условий для реализации участниками воспитательного пространства своей позиции.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные направления** | **Содержание работы** | **Сроки выполнения** |
| Трудовое воспитание | Установление графика дежурств по уборке мест занятий после тренировки | в течение года |
| Участие в субботниках |
| Помощь в оформлении наглядной агитации |
| Нравственное воспитание | Состояние и развитие спорта в России | сентябрь |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов | ноябрь |
| Беседа с детьми по профилактике беспризорности | январь |
| Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья» | март |
| Эстетическое воспитание | Посещение учебно-тренировочных занятий и  соревнований старших спортсменов | в течение года |
| Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья» | апрель |
| Беседа «Красота тела и души» |
| Безопасность жизнедеятельности | Беседа с учащимися «Правила поведения в  спортивном зале и на спортплощадке» | в течение года |
| Инструктаж по технике безопасности ПДД |
| Беседа «Правила поведения при угрозе  террористического акта» |
| Инструктаж по ТБ «Опасность пользования  пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами» |
| Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного  поведения на водоемах в зимнее время» |
| Беседа «Меры предосторожности и правила  поведения на льду» |
| Работа с одаренными детьми | Проведение внутришкольных соревнований с  целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня | в течение года |
|  | согласно календаря спортивно-массовых  мероприятий (все группы) |  |
| Работа с родителями | Проведение родительского собрания (все группы) | по мере необходимости |
| Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости) |
| Профориентационная работа | Встреча с интересным человеком (спортсменом,  тренером) | май |

# 

# ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**Основная:**

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт,1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации/ Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым.

* М.: Комитет по ФК и Спри СМ СССР,1986.

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,1985.
3. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС,1982.
4. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС,1983.
5. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт,1995.
6. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт,2002.
7. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК,1996.

# Вспомогательная:

1. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт,2003.
2. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочникспортавысшихдостижений.-3-еизд.,перераб.идоп.-М.:Советский спорт,2001.
3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия,1982.
4. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС,1986.
5. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-наДону: БАРО-ПРЕСС,2002.
6. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт,2000.
7. ЭйгиминасП. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт,1992.

# Для детей:

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М.,1997
2. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия»М.,

1976.

1. Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М.,1984
2. ЧумаковЕ.М.«Борьбасамбо»СправочникФиСМ.,19855.ЧумаковЕ.М

«100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.