

Департамент образования администрации городского округа Тольятти
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 47 имени М.В. Демидовцева»
Структурное подразделение дополнительного образования детей
«Клуб «Патриот»

Рассмотрена и рекомендована Утверждена
на педагогическом совете приказом №211-ОД от 16.06.2025г.
протокол Директор МБУ «Школа №47»

№24 от 16.06.2025г. И.В. Прокопченко ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ МОДУЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«САМБО»

Возраст обучающихся: 6 - 17 лет

Срок реализации: 6 лет

Составитель:

Чикишев Алексей Валентинович,
педагог дополнительного образования

Тольятти, 2025

Оглавление Аннотация модели сетевого взаимодействия 3-7

Пояснительная записка 8-15

Актуальность программы.8

Направленность программы 8

Новизна программы .8

Педагогическая целесообразность.8

Адресат программы.9-10

Объем программы10

Форма обучения 10

Формы организации деятельности 10-11

Режим занятий .11

Цель и задачи программы11-12

Планируемые результаты .12-14

Критерии и способы определения результативности, формы подведения итогов.14-15

Учебный план программы.15-16

Содержание программы .17-64

Методическое обеспечение программы 65-68

Список литературы . 69 Аннотация модели сетевого взаимодействия

образовательных организаций в рамках реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Самбо»

В основу проектирования модели сетевого взаимодействия образовательных организаций в рамках
реализации ДООП «Самбо» были заложены основные положения Федерального закона «Об образовании
в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ и Концепция развития дополнительного образования
детей, которые ориентируют организации на эффективное использование возможностей сетевого
взаимодействия.

На современном этапе развития общества, сетевая организация совместной деятельности,
рассматривается как наиболее актуальная, оптимальная и эффективная форма достижения поставленных
целей в любой сфере, в том числе и образовательной.

Сетевое взаимодействие как обновленная форма организации профессиональной деятельности,
предполагает продуктивные взаимоотношения между участниками, которые основаны на равноправии и
взаимной заинтересованности друг в друге, в совместном принятии решений, что также обеспечивает
эффективность деятельности образовательной организации в достижении образовательно-воспитательных
задач.

В настоящее время сетевое взаимодействие в сфере дополнительного образования детей приобретает еще
большую актуальность и имеет специфику, что также находит отражение в государственных
национальных проектах: «Образование» - выявление талантов, поддержка семей с детьми, учитель
будущего, непрерывное образование, волонтерство, престиж рабочих профессий, экспорт образования,
социальные лифты для каждого; «Демография» - содействие занятости, здоровье нации, спорт - норма
жизни; «Здравоохранение» - здоровье детей, умное здравоохранение; «Культура» - творческие люди,
культурная среда, цифровая культура; «Туризм и индустрия гостеприимства» - повышение доступности
туристских услуг; «Цифровая экономика» - регулирование цифровой среды, цифровые технологии и др.
В связи с интенсивным внедрением информационно-коммуникативных технологий, в том числе в
области дополнительного образования детей, возникают новые, более разнообразные виды
образовательной деятельности, новые педагогические технологии. Создание и использование различных
моделей сетевого взаимодействия в условиях ДООП «Самбо», включение в них все большего

разнообразия субъектов – участников, способствует обогащению характера программного содержания как организационно, содержательно так управленчески.

Сетевое взаимодействие позволяет формировать единое образовательно-информационное пространство для формирования современных ключевых, специальных, базовых и универсальных компетенций обучающихся по программе, раскрытия всесторонне ориентированной личности, с физически здоровыми и морально нравственными качествами.

Участие в разноплановых программных мероприятиях по ДООП «Самбо» в условиях сетевого партнерства, предоставит обучающимся возможность в оптимальной самореализации: творческой, исследовательской, социальной и иных сферах. Самбисты получают знания и умения сравнивать себя и работу своих командных спортсменов, научатся здраво оценивать уровень своей компетентности, задумываться над причинами своих побед и проигрышей, овладевая при этом навыками познавательной рефлексии для осознания совершаемых спортивных действий, мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и выбора средств для их достижения. Смогут конструктивно использовать метод решения практических задач, применять метод познания для изучения не только специальных технико-тактических знаний искусства тхэквондо, но и для изучения различных сторон окружающей действительности. Сетевая ДООП «Самбо» направлена на обеспечение возможности освоения обучающимися программных мероприятий с использованием современных ресурсов, а также при необходимости ресурсов организаций-партнеров в целях повышения качества образования, расширения доступа обучающихся к современным образовательным технологиям и средствам обучения, профессиональной ориентации обучающихся. Это позволит повысить качество обучения, расширить спектр программных мероприятий, разнообразить применяемые педагогические формы, методы и технологии образовательно-воспитательного пространства.

Программные потребности: интеграция и концентрация современных образовательных ресурсов (информационных, программных, кадровых, методических и иных) для обеспечения высокого качества дополнительных образовательных услуг

Содержательное и организационное обеспечение реализации индивидуального (группового) образовательного маршрута в рамках сетевого взаимодействия соответствует образовательному заказу обучающихся, их родителей (законных представителей).

Задачи, решаемые в процессе сетевого взаимодействия:

- разработка и обновление, организация и проведение совместных соревновательно-оздоровительных мероприятий, социальных, воспитательных и др. проектов, волонтерских акций, квестов др. форм взаимодействия для дифференцированного обучения разновозрастной категории обучающихся за счет внутренних резервов Структурного подразделения «Клуб «Патриот», а также резервов сетевых партнеров;
- повышение качества образования, доступности услуг дополнительного образования;
- внедрение в систему сетевого взаимодействия инновационных образовательных форм, методов, технологий (в т. ч. модульных), включая дистанционные образовательные технологии с использованием современных средств коммуникаций;
- обмен опытом, совместная реализация образовательных, воспитательных и социальных проектов и инициатив, совершенствование образовательной среды;
- создание условий для участия обучающихся в соревновательных и спортивно-показательных мероприятиях на различных уровнях;
- увеличение количества сетевых партнеров и расширение спектра взаимодействия с ними;
- формирование нового качества профессионального самоопределения обучающихся;
- создание системы мониторинга по отслеживанию результатов реализации программных мероприятий;
- разработка системы просветительской работы по представлению результатов и презентации опыта в условиях сетевого взаимодействия партнёров по ДООП «Самбо».

Структура сетевого взаимодействия

В рамках программы предусмотрено многоуровневое сетевое сотрудничество и разработана система разноплановых мероприятий образовательно-воспитательного и социального характера. В настоящее время взаимодействие организовано через такие уровни как:

- учрежденческий уровень (на уровне Структурного подразделения «Клуб «Патриот» МБОУ г. о. Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 47 имени М.В. Демидовцева») – за счет организации совместных мероприятий;
 - сетевой уровень – в условиях реализации сетевого взаимодействия с социальными партнерами;
 - городской уровень – в условиях взаимодействия образовательных учреждений, учреждений дополнительного образования, оздоровительно-досуговых и спортивных центров и иных сетевых партнеров;
 - областной, всероссийский, международный – через участие в спортивных соревнованиях, физкультурных мероприятиях, показательных выступлениях, проектах с социальными партнерами.
- Социальные партнеры (2019-2022г.):
- МБОУ г. о. Тольятти «Школа № 73 имени Героя Советского Союза Н.Ф. Карацупы» - организация и проведение совместных спортивных соревнований по борьбе Самбо;
 - Детско-юношеский спортивный клуб «Атлант» - организация и проведение спортивных тренировок, направленных на развитие техники борьбы самбо, общей физической выносливости и скоростно-силовых

показателей. Проведение соревнований, показательных выступлений, соревновательных состязаний, городской Акции и др. мероприятий социально-оздоровительной направленности;

- МБУ Спортивная школа олимпийского резерва № 13 «Волгарь» - использование спортивных залов и инвентаря. Организация и совместное проведение соревновательных мероприятий по самбо;
- научно-технический центр АвтоВаз г. о. Тольятти – демонстрация показательных выступлений, спортивных акций по спортивному виду Самбо;
- ГБОУ СО «Лицей № 57» - использование спортивных площадок для показательных выступлений;
- парковый комплекс истории техники им. К.Г. Сахарова – участие в совместных городских проектах, значимых интегративных мероприятиях, общественных акциях «Живая история Самарской губернии» и др.;
- спортивный комплекс «Металлург» г. Самара – участие в областных, всероссийских, международных соревнованиях, показательных выступлениях, социально-значимых акциях и др.;
- ГАУ СО СШОР № 2 г. о. Сызрань - участие в соревнованиях и показательных выступлениях;
- ДОЛ «Жигулевский Артек» (с. Жигули) – участие в спортивных сборах;
- Спортивный комплекс «Шанс» (г.о. Отрадный) – участие в открытых турнирах и др.

Ресурсы сетевого взаимодействия: организационные, организаторские, педагогические, методические, информационные, образовательные, воспитательные, материальные, территориальные, административные, используемые для максимально эффективного достижения программной цели. Целесообразное использование разноплановых ресурсов в условиях сетевого взаимодействия позволяет участникам определять важность и потребность друг в друге.

Социальная активность

Организация марш-бросков, вело-прогулок, «кроссов», экскурсий, походов входного дня на прилегающие к городу территории: лесопарковая зона, скверы, набережная и др. программ, акций «Отходы в городе», «Почва у нас под ногами», «Зеленый наряд района», «Зеленые острова». посвященных Дню города, памятным датам для совместного очищения города от отходов человеческой жизнедеятельности, помощи категории людей, испытывающих трудности в общении, детям с особыми образовательными потребностями и др.

Пояснительная записка

Самбо – это мощная система подготовки, находящаяся на стадии своего совершенствования обладающая достаточно высоким потенциалом для физического и духовного воспитания подрастающего поколения, а также развития национальной состязательной традиции в нашей стране.

Актуальность программы в том, что она направлена на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а также является незаменимым средством патриотического воспитания подрастающего поколения. Наряду с этим обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепляет здоровье, удовлетворяет потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа ориентирована на формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья и имеет физкультурно-спортивную направленность. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Учебный план каждого года обучения программы состоит из 3 модулей, в которых содержание и материал программы соответствует базовому уровню сложности.

Программа педагогически целесообразна, так как решается не только образовательная задача – усвоение ребенком суммы спортивных знаний и умений, но идет процесс формирования таких качеств, как патриотизм, гражданственность, ответственность за команду, чувство долга, умение добиваться поставленных целей. Национальный вид борьбы не должен затеряться среди восточных единоборств, в силу того, что это искусство наиболее созвучно нашему характеру, и именно на этом должно воспитываться подрастающее поколение, формироваться национальное чувство гордости за свою страну, за ум и национальные традиции своего народа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Самбо» разработана с учетом требований следующих нормативных документов: • Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении “Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.”;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонализированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций";
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ);
- Письма Минобрнауки Самарской области № МО/1141-ТУ от 12.09.2022 г. «О направлении Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ». Адресат программы Программа «Самбо» составлена для обучающихся 6-17 лет, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Количество обучающихся в группах не менее 15 человек.

Группы формируются с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе (без гендерных различий).

Принцип набора в учебное объединение – свободный. Специального отбора не проводится.

Объем программы

Количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 3,5 часа в неделю, 126 часов в год (3 модуля в год по 42 часа каждый), всего 756 часов.

Форма обучения

Форма обучения очная.

Дополнительная общеобразовательная программа «Самбо» может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме; с использованием электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения. Формы организации деятельности:

- Групповые занятия;
- Индивидуальные занятия;
- Занятия в парах

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 у юного спортсмена 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 методическую литературу.

Основные формы образовательной деятельности:

- теоретические занятия, практические занятия.
 - просмотр учебных фильмов,
 - групповые тренировочные занятия,
 - тренировочные занятия по индивидуальным планам,
 - участие в спортивных соревнованиях,
 - занятия в оздоровительно-спортивном лагере
 - участие в учебно-тренировочных сборах. Режим занятий
- Количество часов в неделю – 3,5 часа. Режим занятий – 2-3 раза в неделю. Одно занятие длится 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Цель программы - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- ознакомление с историей развития борьбы самбо;
- овладение основными техниками и приемами борьбы самбо;
- формирование профессиональных навыков спортсмена;

- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
 - овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- Воспитательные задачи:
- воспитание гармоничной, социально – активной личности,
 - формирование толерантного поведения в условиях полиэтничности и поликультурности региона;
 - укрепление семейных связей, уважительное отношение к старшему поколению;
 - воспитание чувства гражданственности и патриотизма, любви к Родине;
- Развивающие задачи:
- формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.
 - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
 - развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)
 - развитие знаний и умений, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
 - развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка

Прогнозируемые образовательные результаты программы

Личностные младшая группа:

- обладают осознанным, уважительным и доброжелательным; отношением к другому человеку;
- обладают чувством собственного достоинства;

средняя группа:

- умеют выражать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества;
- обладают ответственным отношением к учению, готовностью и способностью к саморазвитию и самообразованию;

старшая группа:

- обладают коммуникативной компетентностью в общении и сотрудничестве;
- обладают моральным сознанием и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора;

Метапредметные Познавательные

младшая группа:

- овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия;

средняя группа:

- умеют самостоятельно определять цели своего обучения;
- владеют основами самоконтроля;

старшая группа:

- умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умеют самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умеют ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;

Коммуникативные

младшая группа:

- знают приемы общения с людьми разного возраста и разного социального положения;
- умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

средняя группа:

- готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность;
- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми;

старшая группа:

- умеют организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками;
- умеют находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

Регулятивные

младшая группа:

- овладевают начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;

- принятие и освоение социальной роли;
- средняя группа:- знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели;- умеют планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность;
- старшая группа:- умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- имеют навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности;
- Предметные По окончании спортивно-оздоровительного этапа (1 и 2 год обучения) учащиеся будут знать:

- первоначальное представление физической культуры для укрепления здоровья;

Уметь:

- овладевают умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формируют навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием; По окончании периода начальной подготовки (3 и 4 год обучения) учащиеся будут знать: • понимают роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств; • овладевают системой знаний о физическом совершенствовании человека; • комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

Уметь: • овладевают основами технических действий, приемами и физическими упражнениями;

- расширяют двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств;

По окончании учебно-тренировочного периода (5 и 6 год обучения) учащиеся будут знать: • основы для формирования интересов к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;

- способы оценивания текущего состояния организма; Уметь: • приобретают опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- обогащают опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культуры;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки.

Критерии и способы определения результативности и формы подведения итогов

В ДООП программе «Самбо» предусмотрены следующие виды контроля: вводный, текущий, итоговый.

Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности обучающихся, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме анкетирования детей и родителей и тестирования по общей физической подготовке.

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела программы.

Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, зачеты, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии.

Итоговое занятие проводится после окончания каждого модуля в форме обычного занятия, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях различного уровня. Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- тестирование физиометрических показателей;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Учебный план программы «Самбо» №

п/п Наименование модулей всего теория практика

1 год обучения 126 12 114

1 Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности 42 6,5 35,5

2 Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью 42 4 38

3 Физическое и спортивно-техническое совершенствование. 42 1,5 40,5

2 год обучения 126 10 116

1 Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности 42 3,5 38,5

2 Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью 42 4 38

3 Физическое и спортивно-техническое совершенствование. 42 2,5 39,5

3 год обучения 126 13,5 112,5

1 Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности 42 6 36

2 Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью 42 4,5 37,5

3 Физическое и спортивно-техническое совершенствование. 42 3 39

4 год обучения 126 15 111

1 Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности 42 7 35

2 Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью 42 3,5 38,5

3 Физическое и спортивно-техническое совершенствование. 42 4,5 37,5

5 год обучения 126 14 112

1 Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности 42 7 35

2 Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью 42 3,5 38,5

3 Физическое и спортивно-техническое совершенствование. 42 4,5 37,5

6 год обучения 126 14,5 111,5

1 Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности 42 7,5 34,5

2 Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью 42 4,5 37,5

3 Физическое и спортивно-техническое совершенствование. 42 2,5 39,5

ИТОГО 756 79 677

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 год обучения Учебно-тематический план первого года обучения №

п/п Разделы программы Количество часов

Всего Теория Практика

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

1 Теоретическая подготовка 3.5 3.5 -

2 Общая физическая подготовка 38.5 3 35.5

всего 42 6.5 35.5

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с

общеразвивающей направленностью 1 Общая физическая подготовка 28.5 2.5 26

2 Специальная физическая подготовка 13.5 1.5 12

всего 42 4 38

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

1 Специальная физическая подготовка 27 - 27

2 Техничко-тактическая подготовка 13.5 1.5 12

3 Прием тестов по ОФП и СФП 1.5 - 1.5

всего 42 1.5 40.5

ИТОГО 126 12 114

Образовательный модуль

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности» (42 часа).

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи модуля:

Образовательные задачи:

- ознакомление с историей развития борьбы самбо;
- овладение основными комплексами общеразвивающих упражнений;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр - укрепление семейных связей, уважительное отношение к старшему поколению;
- воспитание чувства гражданственности и патриотизма, любви к Родине
- формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)
- развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка. Ожидаемые результаты учащиеся будут знать:

- историю создания самбо;
- приемы общения с людьми разного возраста и разного социального положения;
- выполнять основные строевые упражнения;
- первоначальное представление физической культуры для укрепления здоровья; учащиеся будут уметь:
- выполнять основные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

Учебный план образовательного модуля «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

№ Количество часов Формы

п/п Разделы программы аттестации

(контроля)

Всего Теория Практика

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

1 Теоретическая подготовка 3.5 3.5 - Беседа,

вводное

тестирование,

анкетирование

2 Общая физическая подготовка 38.5 3 35.5

Всего 42 6.5 35.5

Содержание образовательного модуля «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности» Теоретическая подготовка (3,5 часа) п/п Тема Содержание Кол-во часов

1 Физическая

культура и спорт Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средства и методы физического воспитания. История физической культуры и спорта. 1

2 Правила техники безопасности предупреждение травматизма Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. 1

3 Краткий обзор развития самбо История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. 1,5
Всего часов 3,5 Общая физическая подготовка (38,5 часа) Теория – 3 часа.

Тема 1. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

Тема 2. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

Тема 3. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Практика – 25,5 часов

Тема 4. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Тема 5. Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Тема 6. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом.

Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу.

Тема 7. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Рапорт дежурного.

Тема 8. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Тема 9. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в Полуприседе.

Тема 10. Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Тема 11. Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Тема 12. Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Тема 13. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Тема 14. Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами.

Тема 15. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Тема 16. Спортивные игры. Футбол, хоккей.

Тема 17. Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Образовательный модуль

«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью» (42 часа). Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи модуля:

Образовательные задачи:

- овладение комплексами общеразвивающих упражнений, ознакомление со специальными физическими упражнениями;

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)

Ожидаемые результаты

учащиеся будут знать:

- значение специальных физических упражнений в подготовке самбиста;

учащиеся будут уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений;
- владеть правилами подвижных игр и эстафет;

Учебный план образовательного модуля
«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью» № Количество часов

Формы

п/п Разделы программы аттестации

Всего Теория Практика

(контроля)

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

1 Общая физическая подготовка 28.5 2.5 26 Тестирование,

2 Специальная физическая подготовка 13.5 1.5 12 анкетирование

Всего 42 4 38 Содержание модуля

«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью» Общая физическая подготовка (28,5 часов)

Теория – 2.5 часа:

Тема 1. Разминка самбиста

Тема 2. Ходьба и бег. Прыжковые упражнения. Переползания.

Практика – 26 часов:

Тема 1. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега,

прыжков. Тема 2. Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в

полуприседе, спортивная Тема 3. Бег. На короткие дистанции из различных

стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног,

касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Тема 4. Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед,

назад, в стороны, боком с вращениями.

Тема 5. Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком,

на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в

положении руки перед грудью с помощью ног.

Тема 6. Упражнения без предметов. Стигание, разгибание, отведение, приведение, вращение

руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных,

локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны

туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

Тема 7. Упражнения с предметами. Скалками, гириями, гантелями, мячами.

Тема 8. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с

выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие,

кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок

через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и

руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения

лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Тема 9. Спортивные игры. Футбол, хоккей.

Тема 10. Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков,

переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Специальная физическая подготовка (13.5 часа)

Теория – 1.5 часов:

Тема 1. Значение упражнений для развития специальных физических качеств.

Практика – 12 часов: Упражнения для развития специальных физических качеств.

Тема 1. Сила: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов с более тяжелыми

партнерами, передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом

(для освоения бросков через бедро).

Тема 2. Быстрота: проведение поединков с партнерами легкими по весу, выполнение

бросков на скорость за 5 с., за 10 с.

Тема 3. Выносливость: проведение поединков, выполнение бросков, удержаний,

болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Тема 4. Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 5. Ловкость: выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами. Образовательный модуль «Физическое и спортивно-техническое совершенствование» (42 часа).

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи модуля:

Образовательные задачи:

- ознакомление с основными техниками и приемами борьбы самбо;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)
- развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся будут знать:

- основы технических действий, приемы и специальные физические упражнения;

Учащиеся будут уметь:

- проводить простейшие технические действия и приемы. Учебный план образовательного модуля «Физическое и спортивно-техническое совершенствование» №

Количество часов Формы п/п Разделы программы аттестации

Всего Теория Практика

(контроля)

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

1 Специальная физическая подготовка 27 - 27 Тестирование

2 Техничко-тактическая подготовка 13.5 1.5 12 ОФП и СФП

3 Прием тестов по ОФП и СФП 1.5 - 1.5

Всего 42 1.5 40.5 Содержание модуля

«Физическое и спортивно-техническое совершенствование» Специальная физическая подготовка (27 часа)

Практика -27 часов:

Тема 1. Выносливость: проведение поединков, выполнение бросков, удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.). Тема 2. Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Тема 3. Ловкость: выполнение ранее изученных бросков, используя движения соперника, борьба на одной ноге, входы в броски подворотами.

Техничко-тактическая подготовка (13.5 часа)

Теория – 1.5 часа:

Тема 1. Значение основ техники борьбы в стойке и лежа

Практика – 12 часов:

Тема 1. Основы техники. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Тема 2. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Тема 3. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Тема 4. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Тема 5. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Тема 6. 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.

Тема 7. Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Прием тестов по ОФП и СФП (1.5 часа).

2 год обучения

Учебно-тематический план второго года обучения № Разделы программы Количество часов п/п Всего Теория Практика

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

1 Теоретическая подготовка 3.5 3.5 -

2 Общая физическая подготовка 31.5 - 31.5

4 Специальная физическая подготовка 7 7

всего 42 3.5 38.5

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью 3 Общая физическая подготовка 7 - 7

4 Специальная физическая подготовка 28 2 26

5 Техничко-тактическая подготовка 7 2 5

всего 42 4 38

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

6 Специальная физическая подготовка 7 7

7 Техничко-тактическая подготовка 35 2.5 32.5

всего 42 2.5 39.5

ИТОГО 126 10 116

Образовательный модуль

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности» (42 часа).

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи модуля:

Образовательные задачи:

- дать знания о развитии борьбы самбо;
- дать знания о строении и функциях организма общие понятия о гигиене;
- научить выполнять комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке.
- научить страховке и самоконтролю при падениях.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- развитие специальных физических качеств.

Ожидаемые результаты

Учащиеся будут знать:

- о развитии борьбы самбо;

Учащиеся будут уметь:

- систематизировать наблюдения за своим физическим состоянием;
- выполнять основные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений. Учебный план образовательного модуля

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности» № Разделы программы

Количество часов Формы

п/п аттестации

Всего Теория Практика

(контроля)

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

1 Теоретическая подготовка 3.5 3.5 -

Вводное

2 Общая физическая подготовка 31.5 - 31.5

тестирование,

3 Специальная физическая подготовка 7 - 7 беседа, наблюдение

всего 42 3.5 38.5

Содержание образовательного модуля «Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности» Теоретическая подготовка (3,5 часа) №

п/п Тема Содержание Кол-во

часов

1 Краткий обзор развития самбо Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне. 1

2 Правила техники безопасности и предупреждение травматизма Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. 1

3 Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие понятия

о гигиене 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. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах. 1,5

Всего часов 3,5 «Общая физическая подготовка» (31,5 часа) Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков

Тема 1. Бег, ходьба, прыжки.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.

Тема 3. Подвижные игры.

Простейшие акробатические элементы

Тема 4. Кувырок вперед.

Тема 5. Кувырок назад.

Тема 6. Кувырок через препятствие в длину и в высоту.

Тема 7. Стойка на лопатках.

Тема 8. Гимнастический мост.

Тема 9. Колесо.

Упражнения для развития основных физических качеств

Тема 10. 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.

Тема 11. 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.

Тема 12. Гибкость:

- спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.
- гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Тема 13. 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. Специальная физическая подготовка (7 часов)

Страховка и самоконтроль при падениях:

Тема 1. Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка.

Тема 2. Падение назад с поворотом и приземлением на грудь.

Тема 3. Падение с прыжка.

Тема 4. Падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка.

Тема 5. Падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом.

Образовательный модуль

«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью» (42 часа). Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи модуля:

Образовательные задачи:

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр.
- научить проводить основные технические действия и приемы.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость).
- развитие моральных и психологических качеств (уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка).

Ожидаемые результаты

Учащиеся будут знать:

- значение страховки в борьбе самбо;
- значение стоек и захватов в борьбе самбо.

Учащиеся будут уметь:

- систематизировать наблюдения за своим физическим состоянием;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений.
- проводить основные технические действия и приемы.

Учебный план образовательного модуля «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью». №

п/п Разделы программы Количество часов Формы

аттестации

(контроля)

Всего Теория Практика

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

1 Общая физическая подготовка 7 - 7 Наблюдение, тестирование нормативов, терминология

2 Специальная физическая подготовка 28 2 26

3 Техничко-тактическая подготовка 7 2 5

Всего 42 4 38

Содержание образовательного модуля

«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью» Общая физическая подготовка (7 часов)

Практика – 7 часов:

Тема 1. Легкая атлетика – челночный бег 3 10 м.

Тема 2. Гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

Тема 3. спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

Тема 4. подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (28 часа)

Теория-2 часа:

Тема 1. Значение страховки в борьбе.

Практика-26 часов:

Страховка и самоконтроль при падениях:

Тема 1. Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка.

Тема 2. Падение назад с поворотом и приземлением на грудь.
Тема 3. Падение с прыжка,
Тема 4. Падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,
Тема 5. Падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом.
Тема 6. Падение на спину кувырком в воздухе.
Тема 7. Падение кувырком вперед.
Тема 8. 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 мосту:

Тема 9. Перевороты на мосту.

Тема 10. Вставание с моста.

Тема 11. В упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения.

Тема 12. Вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера.

Тема 13. Движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы.

Тема 14. Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера.

Тема 15. Уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Технико-тактическая подготовка (7 часов)

Теория-2 часа:

Тема 1. Значение стоек и захватов в борьбе самбо.

Практика-5 часов:

Тема 1. Основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Тема 2. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Тема 3. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Тема 4. Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Тема 5. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Образовательный модуль

«Физическое и спортивно-техническое совершенствование» (42 часа).

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи модуля:

Образовательные задачи:

- овладение навыками выполнения специальных физических упражнений;
- овладение основными техниками и приемами борьбы самбо.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- развитие знаний и умений, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо.

Ожидаемые результаты

Учащиеся будут знать:

- систему физического совершенствования человека;
- значение болевых приемов;
- способы подготовки приемов.

Учащиеся будут уметь:

- систематизировать наблюдения за своим физическим состоянием;
- выполнять технические действия, приемы и специальные физические упражнения;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений;

• проводить основные технические действия и приемы. Учебный план образовательного модуля «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

№

п/п Разделы программы Количество часов Формы аттестации (контроля)

Всего Теория Практика

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

1 Специальная физическая подготовка 7 7 Наблюдение, тестирование нормативов по ОФП и СФП

2 Техничко-тактическая подготовка 35 2.5 32.5

Всего 42 2.5 39.5

Содержание образовательного модуля

«Физическое и спортивно-техническое совершенствование». Специальная физическая подготовка (7 часов)

Упражнения с манекеном

Тема 1. Переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;

Тема 2. Повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;

Тема 3. Перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;

Тема 4. Приседания, наклоны, бег, броски назад через голову, в сторону, через спину.

Парные упражнения.

Тема 5. Кувырки вперед и назад, перевороты назад; Тема 6. Приседания, вращения;

Тема 7. Прыжки, наклон, ходьба и бег с партнером.

Техничко-тактическая подготовка (35 часа)

Теория 2.5 часа:

Тема 1. Значение болевых приемов

Тема 2. Способы подготовки приемов

Практика-32.5 часа:

Тема 1. 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.

Тема 2. Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на

спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Тема 3. Борьба стоя (броски).

Тема 4. 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.

Тема 5. Передняя подножка с колена. Передняя подножка. Передняя подножка с захватом ноги снаружи.

Тема 6. Бросок рывком за пятку. Бросок рывком за пятку изнутри. Бросок рывком за руку и голень. Бросок с захватом двух ног.

Тема 7. 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.

Тема 8. Бросок через голову. Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.

Бросок через голову голенью между ног. Бросок через плечи («мельница»).

Тема 9. 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.

Тема 10. Передняя подсечка. Передняя подсечка с падением. Передняя подсечка в колено.

Тема 11. Зацеп изнутри. Зацеп стопой. Зацеп голенью и стопой (обвив). Отхват.

Отхват с захватом ноги снаружи. Отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.

Выведение из равновесия с захватом рукавов. Подбив голенью. Вертушка.

Тема 12. Подхват. Подхват изнутри. Подхват с захватом ноги снаружи.

Тема 13. 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.
Тема 14. 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.

Тема 15. 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.
Тема 16. 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.

Тема 17. Ущемление ноги (икроножной мышцы). Защита от приемов борьбы, и способы разрывания захватов рук.

3 год обучения

Учебно-тематический план третьего года обучения

№

п/п Разделы программы Количество часов

Всего Теория Практика

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

1 Теоретическая подготовка 3.5 3.5 -

2 Общая физическая подготовка 29 1.5 27.5

3 Специальная физическая подготовка 9.5 1 8.5

всего 42 6 36

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

4 Общая физическая подготовка 9.5 - 9.5

5 Специальная физическая подготовка 25.5 2.5 23

6 Техничко-тактическая подготовка 7 2 5

всего 42 4.5 37.5

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

7 Специальная физическая подготовка 7 2.5 4.5

8 Техничко-тактическая подготовка 33.5 0.5 33

9 Отработка навыков ведения борьбы 1.5 1.5

Всего 42 3 39

ИТОГО 126 14.5 111.5

Образовательный модуль

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности» (42 часа). Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи модуля:

Образовательные задачи:

- ознакомить с краткими сведениями о физиологических основах тренировки самбиста;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;

- научить упражнениям для развития специальных физических качеств.

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);

- развитие знаний и умений, необходимых для участия в соревнованиях по борьбе самбо.

Ожидаемые результаты

Учащиеся будут знать:

- краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста;

- значение развития физических качеств;

- комплексы упражнений для развития специальных физических качеств.

Учащиеся будут уметь:

- систематизировать наблюдения за своим физическим состоянием;

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений. Учебный план образовательного модуля

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности» №

п/п Разделы программы Количество часов Формы

аттестации

(контроля)

Всего Теория Практика

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

1 Теоретическая подготовка 3.5 3.5 - Вводное тестирование

2 Общая физическая подготовка 29 2.5 27.5

3 Специальная физическая подготовка 9.5 1 8.5

Всего 42 7 36

Содержание модуля

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке (3,5 часа) №

п/п Тема Содержание Кол-во часов

1 Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста Фазы формирования двигательных навыков.

Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. 1

2 Правила

техники

безопасности и

предупреждение

травматизма Причины возникновения спортивных травм. Виды травм.

Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений,

наложение мягких повязок. Помощь при ушибах,

растяжениях, вывихах, переломах. 1

3 Специальная физическая

подготовка Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств самбистов на различных этапах их подготовки. 1

4 Техничко-тактическая

подготовка Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов. 0.5

Всего часов 3.5

Общая физическая подготовка (29 часов)

Теория-2.5 часа:

Тема 1.Значение развития физических качеств

Практика-27.5 часа:

Тема 1.Строевые упражнения

Тема 2.Общие подготовительные упражнения

Упражнения для развития основных физических качеств

Сила:

Тема 3. Гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Тема 4. Упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

Тема 5. Легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

Тема 6. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Тема 7. Спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

Специальная физическая подготовка (9.5 часов)

Теория-1 час:

Тема 1. Комплексы упражнений для развития специальных физических качеств

Практика - 8.5 часов:

Упражнения для развития специальных физических качеств.Сила:

Тема 1. выполнение бросков.

Тема 2. удержаний, болевых приемов с более тяжелыми партнерами.

Тема 3. передвижение с партнером на правом (левом) бедре шагом, бегом (для освоения бросков через бедро).

Быстрота:

Тема 4. проведение поединков с партнерами легкими по весу.

Тема 5. выполнение бросков на скорость за 5 с., за 10 с.Образовательный модуль «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью» (42 часа).

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию

и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения и обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и совершенствования.

Задачи модуля:

Образовательные задачи:

- овладение основными техниками и приемами борьбы самбо;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в
- соревнованиях по борьбе самбо.

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость).

Ожидаемые результаты

Учащиеся будут знать:

- значение развития физических качеств;
- специальные физические упражнения на ковре;
- значение борьбы в стойке.

Учащиеся будут уметь:

- систематизировать наблюдения за своим физическим состоянием;
- выполнять основные приемы борьбы самбо;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений.

Учебный план образовательного модуля

«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью» №

п/п Разделы программы Количество часов Формы

аттестации

(контроля)

Всего Теория Практика

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

1 Общая физическая подготовка 9.5 - 9.5 Наблюдение,
тестирование
нормативов,
терминология

2 Специальная физическая подготовка 25.5 2.5 23

3 Техничко-тактическая подготовка 7 2 5

Всего 42 4.5 37.5

Содержание образовательного модуля

«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

Общая физическая подготовка (9.5 часов)

Практика – 9.5 часа:

Гибкость:

Тема 1. спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

Тема 2. гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

Тема 3. легкая атлетика – челночный бег 3 10 м.

Тема 4. гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

Тема 5. спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

Тема 6. подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

Специальная физическая подготовка (25.5 часов)

Теория-2.5 часа:

Тема 1. Значение развития физических качеств.

Тема 2. Специальные физические упражнения на ковре.

Практика-23 часа:

Выносливость:

Тема 1. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранить работоспособность,

Тема 2. Выполнение бросков,

Тема 3. Выполнение удержаний, болевых приемов длительное время (3 – 5 мин.).

Гибкость:

Тема 4. проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкость:

Тема 5. выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка, выполнение бросков, используя движения соперника.

Технико-тактическая подготовка (7 часов)

Теория-2 часа:

Тема 1. Значение борьбы в стойке.

Практика-5 часов: Броски (борьба в стойке)

Тема 1. Зацеп снаружи.

Тема 2. Передняя подсечка с захватом ноги.

Тема 3. Обратная «мельница».

Тема 4. Зацеп пяткой изнутри. Передняя подножка с захватом руки и отворота.

Тема 5. Бросок через бедро с ударом в подмышку. Образовательный модуль

«Физическое и спортивно-техническое совершенствование» (42 часа). Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому

совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи модуля:

Образовательные задачи:

- овладение основными техниками и приемами борьбы самбо;
- формирование профессиональных навыков спортсмена;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо.

Развивающие задачи:

- развитие знаний и умений, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
- развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

Ожидаемые результаты

Учащиеся будут знать:

- значение правильного выполнения упражнений;
- специальные физические упражнения на мосту;
- значение борьбы в стойке.

Учащиеся будут уметь:

- систематизировать наблюдения за своим физическим состоянием;
- выполнять основные приемы борьбы самбо;
- выполнять приёмы и специальные физические упражнения. Учебный план образовательного модуля «Физическое и спортивно-техническое совершенствование» №

п/п Разделы программы Количество часов Формы аттестации (контроля)

Всего Теория Практика

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

1 Специальная физическая подготовка 7 2.5 4.5 Наблюдение, тестирование нормативов по ОФП и СФП

2 Технико-тактическая подготовка 33.5 0.5 33

3 Прием тестов по ОФП и СФП

1.5 1.5

Всего 42 3 39

Содержание образовательного модуля

«Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

Специальная физическая подготовка (7 часов)

Теория-2.5 часа:

Тема 1. Значение правильного выполнения упражнений.

Тема 2. Упражнения на мосту.

Практика-5 часов:

Тема 3. Перевороты на мосту, вставание с моста

Тема 4. В упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;

Тема 5. Вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;

Тема 6. Движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;

Тема 7. Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;

Тема 8. Уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание. Техничко-тактическая подготовка (33.5 часа)

Теория-0.5 часа:

Тема 1. Значение борьбы в стойке

Практика-33 часа: Броски (борьба в стойке)

Тема 1. Бросок через бедро с захватом одежды на груди. Бросок захватом разноименных рук и бедра сбоку (боковой переворот). Бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча. Бросок с захватом ног с выносом их в сторону. Боковая подсечка захватом руки и отворота. Бросок с захватом руки и одноименной голени.

Бросок рывком за пятку. Задняя подножка с захватом ноги двумя руками.

Тема 2. Зацеп стопой изнутри. Зацеп изнутри с заведением. Зацеп изнутри под одноименную ногу. Зацеп снаружи за дальнюю ногу. Зацеп стопой с падением.

Тема 3. Боковой переворот. Передний переворот. Подсад бедром снаружи.

Тема 4. «Мельница» с захватом руки, отворота.

Тема 5. «Ножницы» под две и одну ногу. Защита от приемов и контрприемы.

Переворачивание (борьба лежа).

Тема 6. Переворот с захватом руки и бедра. Переворот с захватом шеи из-под плеча снаружи. Переворот обратным «ключом». Переворот с захватом шеи из-под плеча с обвивом ноги. Переворот с захватом ноги ногами. Переворот с захватом предплечья из-под плеча. Удержания.

Тема 7. Удержание со стороны ног с захватом пояса. Удержание верхом с захватом отворота из-под рук. Удержание верхом без захвата рук. Удержание со стороны ног с захватом рук. Болевые приемы.

Тема 8. Прямой узел плеча поперёк. Обратный узел плеча поперёк. Узел предплечьем вниз. Ущемление ахиллесова сухожилия захватом одноименной ноги.

Ущемление ахиллесова сухожилия, переходя через противника захваченной ногой.

Рычаг локтя захватом руки между ног, накладывая голень на живот и скручиваясь к ногам противника. Ущемление икроножной мышцы через голень руками. Узел ноги ногой с зацепом за подколенный сгиб другой ноги. Ущемление икроножной мышцы с загибом ноги бедрами. Защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа. Отработка навыков ведения борьбы.

Тема 9. Броски (борьба в стойке). Переворачивание (борьба лежа). Удержания. Болевые приемы. Прием тестов по ОФП и СФП (1.5 часа). 4 год обучения

Учебно-тематический план четвертого года обучения Количество часов на группы с нагрузкой

3.5 часов в неделю

№ Разделы программы

п/п

Всего Теория Практика

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

1 Теоретическая подготовка

3.5 3.5 -

2 Общая физическая подготовка

12 1.5 10.5

3 Специальная физическая подготовка

26.5 2 24.5

всего 42 7 35

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью
4 Общая физическая подготовка
9 2.5 6.5

5 Специальная физическая подготовка
33.5 3.5 30.5

6 Техничко-тактическая подготовка
8.5 - 8.5

всего 42 3.5 38.5

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

7 Специальная физическая подготовка
8.5 1 7.5

8 Техничко-тактическая подготовка
26 3.5 22.5

9 Отработка навыков ведения борьбы
7,5 7,5

Всего 42 4,5 37,5

ИТОГО 126 15 111

Образовательный модуль
«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»
(42 часа). Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи модуля:

Образовательные задачи:

- формирование профессиональных навыков спортсмена;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо.

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость).

Ожидаемые результаты

Учащиеся будут знать:

- основы для формирования интересов к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- способы оценивания текущего состояния организма.

Учащиеся будут уметь:

- систематизировать наблюдения за своим физическим состоянием;
- выполнять основные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений.

Учебный план образовательного модуля

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности» №
п/п Разделы программы Количество часов Формы
аттестации
(контроля)

Всего Теория Практика

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

1 Теоретическая подготовка 3.5 3.5 - Вводное
тестирование,
беседа.
наблюдение

2 Общая физическая
подготовка 12 1.5 10.5

3 Специальная физическая

Всего 42 7 35

Содержание образовательного модуля

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности» Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке (3,5 часа)

№

п/п Тема Содержание Кол-во часов

1 Морально-волевая Значение совершенствования морально-волевых качеств для 1 подготовка достижения высоких результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности.

Правила поведения самбиста в быту.

2. Правила Виды травм. Действия высокой температуры: ожог, тепловой 1 техники удар, солнечный удар. Действия низкой температуры: безопасности и обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. предупреждение Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадание травматизма инородных тел в глаза и уши.

3 Специальная Характеристика требований к развитию двигательных качеств 1 физическая на различных этапах подготовки самбистов.

подготовка

4 Техничко- Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых 0.5 тактическая приемов, ударов и удушающих приемов.

подготовка

Всего часов 3.5 Общая физическая подготовка (12 часов)

Теория-1.5 часа:

Тема 1. Значение общеразвивающих упражнений

Практика-10.5 часов: Комплекс общеразвивающих упражнений:

Тема 1. Подвижные игры, эстафеты, беговые и прыжковые упражнения;

Тема 2. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног, вращения в лучезапястных, лучевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

Тема 3. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

Тема 4. Подъем ног за голову из положения, лежа на борцовском ковре с касанием носками пола;

Тема 5. Медленный бег по времени;

Тема 6. Бег на короткие дистанции 20,30 м., челночный бег 3х10м., 5х10м;

Тема 7. Челночный бег 3х10м., 5х10м; Специальная физическая подготовка (26.5 часов)

Теория-2 часа:

Тема 1. Значение развития силы мышц ног и туловища.

Практика-24.5 часа: Комплекс упражнений, направленных на развитие силы мышц ног и туловища:

Тема 1. Бег на короткие дистанции от 20 до 40 метров;

Тема 2. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;

Тема 3. Многоскоки; Тема 4. Приставные шаги и выпады;

Тема 5. Бег скрестным шагом в различных направлениях;

Тема 6. Прыжки через гимнастическую скамейку;

Тема 7. Имитация приемов в игровой борьбе;

Тема 8. Приседания.

Образовательный модуль

«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

42 часа). Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи модуля:

Образовательные задачи:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий
- физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и
- профилактики травматизма;
- овладение основными техниками и приемами борьбы самбо;

- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо;

- научить определять индивидуальные режимы физической нагрузки.

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)

- развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

Ожидаемые результаты

Учащиеся будут знать:

- значение спортивных и подвижных игр.

- значение развития мышц рук и верхней части туловища.

Учащиеся будут уметь:

- систематизировать наблюдения за своим физическим состоянием;

- выполнять основные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений.

- определять индивидуальные режимы физической нагрузки

- владеть основными техниками и приемами борьбы самбо.

Учебный план образовательного модуля

«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью» № Разделы программы

Количество часов Формы

п/п аттестации

Всего Теория Практика

(контроля)

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

4 Общая физическая подготовка 9 2 7 Наблюдение, тестирование

5 Специальная физическая подготовка 24.5 3 21.5 нормативов,

терминология

6 Техничко-тактическая подготовка 8.5 - 8.5

Всего 42 5 37

Содержание образовательного модуля

«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью» Общая физическая подготовка (9 часов)

Теория-2 часа:

Тема 1. Значение спортивных и подвижных игр.

Тема 2. Подвижные игры и эстафеты.

Практика-7 часов:

Тема 1. Челночный бег 3х10м., 5х10м;

Тема 2. Прыжки на одной и двух ногах;

Тема 3. Прыжки кенгуру с подтягиванием колен к груди;

Тема 4. Многоскоки, прыжки с правой ноги на левую ногу;

Тема 5. Прыжки из приседа вперед, влево, вправо;

Тема 6. Ходьба на носках, пятках, внутренней стороне стопы;

Тема 7. Подвижные игры, эстафеты.

Тема 8. Спортивные игры (баскетбол, футбол, регби). Специальная физическая подготовка (24.5 часов)

Теория-3 часа:

Тема 1. Значение развития мышц рук и верхней части туловища.

Практика- 21.5 часа:

Тема 2. выпрыгивание из приседа;

Тема 3. качка шеи на переднем и борцовском мостах;

Тема 4. из положения мост забегание влево или вправо;

Тема 5. переворот с моста;

Тема 6. отжимание;

Тема 7. различные упражнения в соперниках и парах.

Развитие мышц рук и верхней части туловища:

Тема 8. с набивным мячом разного веса, метание одной, двумя руками; Тема 9. имитация бросков руками (повороты, вытаскивание соперника на грудь); Тема 10. отработка срыва захвата (соперник сопротивляется);

Тема 11. имитация бросков вперед, работа с резиной – выполнение подворота для броска влево, вправо.

Технико-тактическая подготовка (8.5 часа)

Практика (8.5 часа) Борьба в стойке

Тема 1. Подхват изнутри в голень (бедро).

Тема 2. Бросок через голову с захватом руки и упором голени в голень. Бросок через грудь с захватом туловища сзади.

Тема 3. Передняя подсечка с захватом рукава и отворота подныривая под руку.

Тема 4. Бросок обратный захватом двух ног. Бросок захватом руки и голени изнутри.

Бросок захватом разноименного ворота и бедра изнутри. Бросок передним переворотом.

Тема 5. «Мельница» с захватом разноименной, одноименной руки и одноименного бедра изнутри.

Тема 6. Зацеп стопой захватом одноименной руки и пояса. Образовательный модуль «Физическое и спортивно-техническое совершенствование» (42 часа).

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи модуля:

Образовательные задачи:

- овладение основными техниками и приемами борьбы самбо;
- формирование профессиональных навыков спортсмена;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо.

Воспитательные задачи:

- формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- развитие знаний и умений, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
- развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

Ожидаемые результаты

Учащиеся будут знать:

- значение развития мышц рук и верхней части туловища;
- значение техники и тактики комбинационных болевых приемов.

Учащиеся будут уметь:

- систематизировать наблюдения за своим физическим состоянием;
- выполнять основные действия, приемы и специальные физические упражнения.

Учебный план образовательного модуля

«Физическое и спортивно-техническое совершенствование» № Разделы программы Количество часов

Формы

п/п аттестации

Всего Теория Практика

(контроля)

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

6 Специальная физическая 8.5 1 7.5 Наблюдение,
подготовка тестирование

7 Технико-тактическая подготовка 26 3.5 22.5 нормативов по
ОФП и СФП

Отработка навыков ведения 7.5 7.5

борьбы

Всего 42 4.5 37.5

Содержание образовательного модуля

«Физическое и спортивно-техническое совершенствование» Специальная физическая подготовка (8.5 часов)

Теория-1 час:

Тема 1. Значение развития мышц рук и верхней части туловища.

Практика-7.5 часов: Упражнения с манекеном

Тема 1. Поднимания;

Тема 2. Переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;

Тема 3. Повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;

Тема 4. Перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;

Тема 5. Приседания, наклоны, бег, броски назад через голову, в сторону, через спину.

Парные упражнения

Тема 6. Кувырки вперед и назад;

Тема 7. Перевороты назад.

Технико-тактическая подготовка (26 часов)

Теория-3.5 часа:

Тема 1. Значение техники и тактики комбинационных болевых приемов.

Тема 2. Последовательность совершенствования техники.

Практика-22.5 часа: Борьба лежа

Тема 1. Рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой. Узел обеих ног снизу.

Тема 2. Удержание сбоку с захватом ноги противника. Удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи.

Тема 3. Рычаг локтя захватом между ног, не перенося ногу через шею.

Рычаг локтя через предплечье после удержания поперек. Рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног. Комбинация бросков

Тема 4. Передняя подножка после задней подножки. Подхват после передней.

Задняя подножка после передней. Передняя подножка после боковой подсечки.

Передняя подсечка после боковой.

Тема 5. Зацеп изнутри после броска через бедро. Бросок через бедро после зацепа.

Зацеп стопой, садясь после захвата, руки под плечо. Бросок захватом ног после попытки броска через бедро. Передняя подсечка после зацепа изнутри.

Тема 6. Бросок захватом руки на плечо, после задней подножки. Бросок захватом руки под плечо, после задней подножки.

Тема 7. Передняя подножка на пятке, после задней. «Ножницы» после подхвата.

Подхват после подсечки.

Тема 8. Бросок через плечо, после бедра. Бросок через бедро, после боковой подсечки.

Комбинации болевых приемов.

Тема 9. Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя. Рычаг локтя после узла поперек. Рычаг локтя после ущемления икроножной мышцы через голень руками.

Узел предплечьем вниз после узла поперек. Ущемление ахиллесова сухожилия после рычага на оба бедра с упором стопой в подколенный сгиб. Примерная последовательность совершенствования техники

Тема 10. Повторение и совершенствование подсечек. Повторение и совершенствование выведения из равновесия. Повторение и совершенствование бросков с захватом ног.

Повторение и совершенствование зацепов.

Тема 11. Повторение и совершенствование болевых приемов. Повторение и совершенствование бросков через голову. Повторение и совершенствование переворачиваний.

Отработка навыков ведения борьбы (7.5 часов).

Тема 1. Броски (борьба в стойке). Переворачивание (борьба лежа). Удержания.

Болевые приемы.

5 год обучения

Учебно-тематический план пятого года обучения

№

п/п Разделы программы Количество часов на группы с нагрузкой 3.5 часов в неделю

Всего Теория Практика

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

1 Теоретическая подготовка 3.5 3.5 -

2 Общая физическая подготовка 12 3.5 8.5

3 Специальная физическая подготовка 26.5 - 26.5

Всего 42 7 35

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью 4 Общая физическая подготовка 7.5 - 7.5

5 Специальная физическая подготовка 24.5 2.5 22

6 Технико-тактическая подготовка 10 1 9

Всего 42 3.5 38.5

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

7 Специальная физическая подготовка 10 1 9

8 Техничко-тактическая подготовка 32 3.5 28.5

Всего 42 4.5 37.5

ИТОГО 126 14 112

Образовательный модуль
«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности» (42 часа).

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи модуля:

Образовательные задачи:

- овладение основными техниками и приемами борьбы самбо;

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)
- развитие знаний и умений, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо.

Ожидаемые результаты

Учащиеся будут знать:

- значение развития основных физических качеств.
- комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Учащиеся будут уметь:

- систематизировать наблюдения за своим физическим состоянием;
- организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность;
- выполнять основные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений. Учебный план образовательного модуля

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности» №

п/п Разделы программы Количество часов

Формы

аттестации

(контроля)

Всего Теория Практика

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

1 Теоретическая подготовка

3,5 3.5 Наблюдение,

тестирование

нормативов по

ОФП и СФП

2 Общая физическая подготовка

12 3.5 8.5

3 Специальная физическая подготовка

26,5 - 26,5

Всего 42 7 35

Содержание образовательного модуля

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности» Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке (3,5 часа) № Тема Содержание Кол-во часов п/п

1 Правила Техника безопасности при выполнении различных обще 1

техники подготовительных и специально подготовительных

безопасности и упражнениях борца. Правила поведения на занятиях и

предупреждение соревнований по борьбе и другим видам спорта. Проведение

травматизма инструктажа о правилах поведения для учащихся во время

занятий, правила поведения в быту; ПДД;

правила поведения в случае возникновения ЧС.

2 Правила Права и обязанности участников соревнований. Весовые 1 соревнований. категории. Взвешивание. Костюм самбиста.

Их организация и проведение

Морально-волевая Подготовка о психологической подготовке самбиста. Средства и 1,5 подготовка методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность).

Моральные качества. Закономерности связей потребностей и мотивации. Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных). Возрастные особенности мотивации.

Всего часов 3.5 Общая физическая подготовка (12 часов)

Теория-3.5 часа:

Тема 1. Значение развития основных физических качеств.

Тема 2. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Практика-8.5 часа: Упражнения для развития основных физических качеств

Легкая атлетика

Тема 1. Для развития быстроты – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

Тема 2. Для развития ловкости – челночный бег 3 10 м.

Тема 3. Для развития выносливости – бег 400м., кросс -2-3 км.

Гимнастика

Тема 4. Для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Тема 5. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа;

Тема 6. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время;

Тема 7. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, перелезание по-пластунски, подскоки и прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;

Тема 8. Для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика

Тема 9. Для развития силы – поднимание гири 16 кг, штанги 25 кг. Специальная физическая подготовка (26.5 часа)

Практика (26.5 часа)

Тема 1. Поединки для развития силы: на сохранение статистических положений, на Преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Тема 2. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменить последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Тема 3. Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять стойки, захваты.

Дистанции, положения, менять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Образовательный модуль

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности» (42 часа).

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи модуля:

Образовательные задачи:

- формирование профессиональных навыков спортсмена;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо

Развивающие задачи:

- развитие знаний и умений, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
 - развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.
- Ожидаемые результаты

Учащиеся будут знать:

- значение поединков для развития быстроты.

Учащиеся будут уметь:

- систематизировать наблюдения за своим физическим состоянием;
- владеть основными техниками и приемами борьбы самбо;
- выполнять основные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки.

Учебный план образовательного модуля

«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью» №

п/п Разделы программы Количество часов

Формы

аттестации

(контроля)

Всего Теория Практика

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

1 Общая физическая подготовка 7.5 - 7.5 Наблюдение,
тестирование
нормативов,
терминология

2 Специальная физическая подготовка 24.5 2.5 22

3 Техничко-тактическая подготовка 10 1 9

Всего 42 3.5 38.5

Содержание образовательного модуля

«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью» Общая физическая подготовка (7.5 часа)

Практика (7.5 часа): Упражнения для развития основных физических качеств

Легкая атлетика

Тема 1. Для развития быстроты – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

Тема 2. Для развития ловкости – челночный бег 3 10 м.

Тема 3. Для развития выносливости – бег 400м., кросс -2-3 км.

Гимнастика

Тема 4. Для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Тема 5. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа;

Тема 6. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время;

Тема 7. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, перелезание по-пластунски, подскоки и прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;

Тема 8. Для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика

Тема 9. Для развития силы – поднимание гири 16 кг, штанги 25 кг.

Тема 10. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка (24.5 часов)

Теория-2.5 часа:

Тема 1. Значение поединков для развития быстроты.

Практика-22 часа:

Спортивная борьба

Тема 1. Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину:

Тема 2. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет

цель положить его на живот, на спину;

Тема 3. Для развития силы – партнер на плечах – приседания с сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног –препятствует их сведению и разведению. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках);

Комплекс упражнений

Тема 4. Поединки для развития силы: на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника

Тема 5. Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменить

последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами

Тема 6. Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять стойки, захваты. Дистанции, положения, менять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Тема 7. Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Тема 8. Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными

противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий. Техничко-тактическая подготовка (10 часов)

Теория - 1 час:

Тема 1. Борьба в стойке.

Практика – 9 часов:

Тема 1. Бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди.

Тема 2. «Мельница» с захватом руки и голени изнутри.

Тема 3. Подсечка в колено сзади в разноименную ногу.

Тема 4. Подхват со скрестным захватом отворотов.

Тема 5. Подхват голенью изнутри (снаружи).

Тема 6. Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.

Тема 7. Бросок через грудь с захватом разноименной руки.

Тема 8. Обвив с захватом рук.

Тема 9. «Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени.

Тема 10. Подсечка изнутри. Образовательный модуль

«Физическое и спортивно-техническое совершенствование» (42 часа). Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи модуля:

Образовательные задачи:

- овладение техниками и приемами борьбы самбо;
- формирование профессиональных навыков спортсмена;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо.

Развивающие задачи:

- развитие знаний и умений, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
- развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

Ожидаемые результаты

Учащиеся будут знать:

- значение комбинаций болевых приемов.

Учащиеся будут уметь:

- владеть техническими действиями, приемами и специальными физическими упражнениями;
- выполнять основные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений.

Учебный план образовательного модуля

«Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

№

п/п Разделы программы Количество часов Формы аттестации (контроля)

Всего Теория Практика

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

1 Специальная физическая подготовка 10 1 9 Наблюдение, тестирование нормативов по ОФП и СФП

2 Техничко-тактическая подготовка 32 3.5 28.5

Всего 42 4,5 37,5

Содержание образовательного модуля

«Физическое и спортивно-техническое совершенствование» Специальная физическая подготовка (10 часов)

Практика (10 часов): Упражнения на мосту

Тема 1. перевороты на мосту

Тема 2. вставание с моста

Тема 3. в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;

Тема 4. вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с и без помощи партнера;

Тема 5. движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;

Тема 6. забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;

Тема 7. уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание. Техничко-тактическая подготовка (32 часа)

Теория-3.5 часа:

Тема 1. Значение комбинаций болевых приемов

Практика-28.5 часа: Борьба лежа

Тема 1. Удержание поперек с захватом дальнего бедра. Удержание поперек с захватом ближнего бедра. Ущемление ахиллесова сухожилия от удержания со стороны ног.

Тема 2. Подхват со скрестным захватом отворотов. Подхват голенью изнутри (снаружи).

Тема 3. Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки. Бросок через грудь с захватом рук.

Тема 4. Обвив с захватом рук. «Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени.

Подсечка изнутри

Тема 5. Рычаг локтя захватом руки между ног, поднимая и зажимая туловище ногами.

Рычаг локтя захватом руки между ног, опрокидывая назад стоящего в партере. Рычаг плеча при помощи бедра сверху. Ущемление ахиллесова сухожилия как контрприем против удержания верхом. Рычаг локтя между ног от удержания верхом.

Тема 6. Комбинации бросков. «Ножницы» после подхвата.

Тема 7. Бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри (после захвата одноименной ноги изнутри). Коленная подсечка изнутри после попытки броска через бедро. Обратная мельница» после захвата одноименной ноги изнутри.

Тема 8. Бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри.

Подсад после попытки броска через бедро. Бросок захватом ноги после боковой подсечки. Комбинации болевых приемов.

Тема 9. Рычаг на оба бедра после ущемления ахиллесова сухожилия. Рычаг локтя через бедро - узел ногой (и наоборот). Узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя зацепом ногой. Рычаг локтя при помощи ноги сверху. Рычаг локтя одноименной ногой сверху после рычага локтя при помощи ноги сверху.

Тема 10. Повторение и совершенствование сочетаний бросков. Повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов. Повторение и совершенствование сочетаний бросков и удержаний.

Тема 11. Повторение и совершенствование способов выхода наверх в борьбе лежа.

Повторение и совершенствование подножек и подсечек с бросками.

Тема 12. Повторение и совершенствование выведения из равновесия в сочетании с бросками. Повторение и совершенствование сочетаний различных захватов с бросками. Повторение и совершенствование зацепов с другими бросками.

6 год обучения

Учебно-тематический план шестого года обучения

№

п/п Разделы программы Количество часов

Всего Теория Практика

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

1 Теоретическая подготовка 4 4 -

2 Общая физическая подготовка 9 3.5 5.5

3 Специальная физическая подготовка 29 - 29

Всего 42 7.5 34.5

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью 4
Общая физическая подготовка 9 - 9

5 Специальная физическая подготовка 23 3.5 19.5

6 Техничко-тактическая подготовка 10 1 9

Всего 42 4.5 37.5

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

7 Специальная физическая подготовка 10 - 10

8 Техничко-тактическая подготовка 32 2.5 29.5

Всего 42 2.5 39.5

ИТОГО 126 14.5 111.5

Образовательный модуль

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности» (42 часа).

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи модуля:

Образовательные задачи:

- овладение основными техниками и приемами борьбы самбо;
- формирование профессиональных навыков спортсмена;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо;

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- совершенствование специальных физических качеств.

Ожидаемые результаты

Учащиеся будут знать:

- гигиенические и медицинские требования к соревнованиям.

Учащиеся будут уметь:

- владеть техническими действиями, приемами и специальными физическими упражнениями;
- выполнять основные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений.
- систематизировать наблюдения за своим физическим состоянием;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

Учебный план образовательного модуля

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности» №

п/п Разделы программы Количество часов

Формы

аттестации

(контроля)

Всего Теория Практика

1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности

1 Теоретическая подготовка 4 4 - Наблюдение,

тестирование нормативов по

ОФП и СФП

2 Общая физическая подготовка 9 - 9

3 Специальная физическая подготовка 29 - 29

Всего 42 4 38

Содержание образовательного модуля

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности» Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

(4 часа) №

п/п Тема Содержание Кол-во часов

1 Правила

техники

безопасности и

предупреждение

травматизма Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпаталогических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения) 1

2 Специальная

физическая

подготовка Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой самбиста. Краткая характеристика применения средств физической подготовки для различных групп занимающихся. 1

3 Техничко-

тактическая

подготовка Средства и методы контроля технико-тактической подготовленности самбиста. Стенография техники самбо. Обозначение захватов, передвижений, стоек, приемов, защит, контрприемов и комбинаций. Ведение протокола схватки, тренировочного занятия. Обработка и анализ проведенных наблюдений. Определение тактики. Виды тактики: наступательная, оборонительная, сочетание оборонительной и наступательной. Содержание процесса выработки тактики (сбор информации, анализ обстановки, принятие решения, реализация). 1

4 Правила

соревнований.

Их организация

и проведение Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Контроль соответствия. 1

Всего часов 4

Общая физическая подготовка (9 часов)

Практика - 9 часов: Упражнения для развития основных физических качеств

Легкая атлетика

Тема 1. Для развития быстроты – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

Тема 2. Для развития ловкости – челночный бег 3 10 м.

Тема 3. Для развития выносливости – бег 400м., кросс -2-3 км.

Гимнастика

Тема 4. Для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Тема 5. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Тема 6. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время;

Тема 7. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, перелезание по-пластунски, подскоки и прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;

Тема 8. Для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика

Тема 9. Для развития силы – поднимание гири 16 кг, штанги 25 кг. Специальная физическая подготовка (29 часов)

Практика – 29 часов: Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 1. Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты.

Тема 2. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10с (6 серий), отдых между сериями 30с. Развитие скоростной выносливости.

Тема 3. В стандартной ситуации (или передвижении противника) выполнение бросков (контр бросков) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Тема 4. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Образовательный модуль

«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью» (42 часа).

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи модуля:

Образовательные задачи:

- формирование профессиональных навыков спортсмена;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо.

Воспитательные задачи:

- воспитание чувства гражданственности и патриотизма, любви к Родине;
- формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- развитие знаний и умений, необходимых для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
- развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

Ожидаемые результаты

Учащиеся будут знать:

- значение упражнений для развития основных борцовских физических качеств.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять основные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений;
- систематизировать наблюдения за своим физическим состоянием;
- владеть основными техниками и приемами борьбы самбо;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки.

Учебный план образовательного модуля

«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью» №

п/п Разделы программы Количество часов

Формы

аттестации

(контроля)

Всего Теория Практика

2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью

1 Общая физическая подготовка 9 - 9 Наблюдение,

тестирование нормативов по

ОФП и СФП

2 Специальная физическая подготовка 23 3,5 19,5

3 Техничко-тактическая подготовка 10 1 9

Всего 42 4,5 37,5

Содержание образовательного модуля

«Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью» Общая физическая подготовка (9 часов)

Тема 1. Развитие быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с.

Тема 2. Развитие ловкости – боковой переворот, сальто, рондад.

Тяжелая атлетика

Тема 3. Для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок, упражнение с гантелями, гириями.

Спортивная борьба

Тема 4. Развитие силы – приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках:

Тема 5. Развитие гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тема 6. Спортивные игры: для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол. Специальная физическая подготовка (23 часа)

Теория-3.5 часа:

Тема 1. Значение упражнений для развития основных борцовских физических качеств

Практика 19.5 часа:

Тема 2. Развитие «борцовской» выносливости.

Тема 3. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, с полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут. Развитие ловкости.

Тема 4. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, комбинациями, повторными атаками. Техничко-тактическая подготовка (10 часов)

Комбинации бросков

Тема 1. Обвив после зацепа изнутри под одноименную ногу.

Тема 2. Задняя подножка с захватом ноги после зацепа изнутри.

Тема 3. Бросок с обратным захватом ног после боковой подсечки.

Тема 4. Бросок через голову после передней подсечки.

Тема 5. Зацеп стопой после боковой подсечки.

Тема 6. Зацеп стопой голени изнутри после боковой подсечки.

Тема 7. Подхват после попытки броска через бедро.

Тема 8. Зацеп стопой изнутри после зацепа снаружи.

Тема 9. Подсечка изнутри от зацепа изнутри.

Образовательный модуль

«Физическое и спортивно-техническое совершенствование» (42 часа).

Цель модуля - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи модуля:

Образовательные задачи:

- овладение основными техниками и приемами борьбы самбо;
- формирование профессиональных навыков спортсмена;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо;

Воспитательные задачи:

- воспитание гармоничной, социально – активной личности;
- формирование толерантного поведения в условиях полиэтничности и поликультурности региона;

Развивающие задачи:

- развитие знаний и умений, необходимыми для участия в соревнованиях по борьбе самбо;
- развитие морально - этических качеств личности, таких как усидчивость, психическая уравновешенность, дружба и товарищество, дисциплинированность, взаимовыручка.

Ожидаемые результаты

Учащиеся будут знать:

- значение борьбы лежа;
- значение комбинационных болевых приемов.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять основные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и специальных упражнений;
- владеть техническими действиями, приемами и специальными физическими упражнениями.

Учебный план образовательного модуля

«Физическое и спортивно-техническое совершенствование» №

п/п Разделы программы Количество часов Формы аттестации

(контроля)

Всего Теория Практика

3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование

1 Специальная физическая подготовка 10 - 10 Наблюдение, тестирование нормативов по ОФП и СФП

2 Техничко-тактическая подготовка 32 2.5 29.5

Всего 42 2,5 39,5

Содержание образовательного модуля

«Физическое и спортивно-техническое совершенствование» Специальная физическая подготовка (10 часов)

Упражнения на мосту

Тема 1. перевороты на мосту

Тема 2. вставание с моста

Тема 3. в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;

Тема 4. вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;

Тема 5. движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;

Тема 6. забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;

Тема 7. уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание. Техничко-тактическая подготовка (32 часа)

Теория-2.5 часа:

Тема 1. Значение борьбы лежа и комбинационных болевых приемов.

Практика 29.5 часа: Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов.

Тема 2. Повторение и совершенствование сочетаний бросков. Повторение и совершенствование сочетаний бросков с захватом рук с другими бросками.

Тема 3. Повторение и совершенствование сочетаний бросков через плечо с другими бросками.

Повторение и совершенствование сочетаний бросков через голову с разными захватами с другими бросками.

Тема 4. Повторение и совершенствование сочетаний броска «мельница» и вариаций с другими бросками.

Повторение и совершенствование сочетаний подхвата с разными захватами с другими приемами.

Тема 5. Повторение и совершенствование удержаний. Повторение и совершенствование болевых приемов и разрывов захвата. Повторение и совершенствование подхватов.

Тема 6. Повторение и совершенствование болевых и удержаний. Повторение и совершенствование болевых приемов на лежащем ничком.

Тема 7. Повторение и совершенствование болевых приемов, стоящего в положении «скамеечка».

Повторение и совершенствование бросков через голову.

Тема 8. Повторение и совершенствование зацепов.

Тема 9. Повторение и совершенствование сочетаний выведения из равновесия с другими бросками.

Повторение и совершенствование сочетаний бросков через бедро и через плечо с удержаниями.

Тема 10. Повторение и совершенствование заваливаний с удержаниями. Повторение и совершенствования сочетаний переворотов с боковыми приемами.

Тема 11. Повторение и совершенствование уходов от удержаний.

Тема 12. Отработка навыков ведения борьбы. Комбинации болевых приёмов и бросков.

Совершенствование в борьбе лежа и комбинациях болевых приемов.

Методическое обеспечение программы

Образовательный процесс юных спортсменов в отличие от взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и практикой, приобрести специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основные средства тренировочных воздействий 1 года обучения:

- Общеразвивающие упражнения (с целью создания шкалы движения);
- Подвижные игры и игровые упражнения;
- Элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);

- Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- Метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- Спортивно – силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно – переводных испытаниях).

Основные средства и методы проведения занятий. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даёт возможность проводить занятия и тренировки более организовано и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Основные средства тренировочных воздействий 2-4 годов обучения:

- Подвижные игры и игровые упражнения;
- Общеразвивающие упражнения;
- Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- Метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- Скоростно – силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);
- Гимнастические упражнения для силовой и скоростно – силовой подготовки;
- Школа техники борьбы самбо и изучение обязательной программы технико – тактических комплексов (ТГК);
- Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные средства тренировочных воздействий 5-6 годов обучения:

- Общеразвивающие упражнения;
- Комплексы специально подготовленных упражнений;
- Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- Комплексы специальных упражнений своего вида;
- Упражнения со штангой (вес штанги 50-70 % от собственного веса спортсмена);
- Подвижные и спортивные игры;
- Упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- Изометрические упражнения

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно – переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Методика контроля. На всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуется следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, количество сна, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных самбистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно – педагогические испытания на основе контрольных тестов и обязательных программ.

Медицинский контроль нежен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных самбистов свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства. Условия реализации программы

Методическое и дидактическое обеспечение:

- Дидактические средства обучения: тесты по теоретической подготовке; карточки для судейства;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР).
- Видеоматериалы

Материально-техническое обеспечение программы:

Оборудование, инвентарь и спортивная форма

Ковер

2. Тренировочные мешки-чучела

3. Покрывало

4. Верхние крышки

5. Гимнастическая стенка

6. Кольца

7. Канат для перетягивания

8. Гимнастическая скамейка

9. Штанга шаровидная, вес 20-60 кг

10. Весовые гири, вес 16 кг

11. Гантели, вес 2-5 кг
12. Набивные мячи, вес 2 кг
13. Скакалки, длина 2 м 80 см
14. Аптечка
15. Куртка самбиста
16. Шорты самбиста
17. Ботинки самбиста
18. Вешалки для спортивного костюма и полотенца
19. Весы

20. Доска для объявлений

Кадровое обеспечение программы:
Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №298-н от 5 мая 2018 года. Информационное обеспечение модульной программы

Список литературы

- С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2016 г. - 240 с.
2. Малков А.Л. Авторская образовательная программа по борьбе самбо.- Ярославль, 2017г.-155 с.
 3. ДЗЮДО программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М.: Советский спорт, 2018г.
 4. Журнал Самбо «Один на один» - Федерация самбо Нижегородской области, 2017 г.
 5. Борьба самбо Финальные соревнования, — М.: «Советский спорт», 2016 г.
 6. Г.С. Туманян Спортивная борьба: отбор и планирование - М.: Физкультура и спорт, 2018 г.
 7. Кулик Н.Г. Совершенствование работоспособности борцов-самбистов: учебное пособие.- М: Анита Пресс, 2019 г.- 160 с.
 8. Теория и методика физической культуры: Учебник /под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – М.: «Советский спорт», 2010. – 464с.
 9. Фунакоси Гитин Карате-до: мой способ жизни = Karate-Do, My Way of Life. — 2000 [Электронный ресурс] URL: <http://www.e-reading.link/book.php?book=60908>
 10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов-Киев, Олимпийская л-ра, 1999-320 с
 11. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техникумов и ин-тов физ.культуры / Под ред. Г.С.Туманяна,- М.,; Физкультура и спорт, 1985-144с.
 12. Станков А.Г., Климин В.П., Писемский И,А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984- 240