

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от «02» сентября 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУДО «Спортивная школа»
/ И.А. Ефремова /
Приказ №34-п от «02» сентября 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ОФП с элементами борьбы «Самбо»

Уровень программы: базовый
(Стартовый, базовый или продвинутый)

Срок реализации программы: 3 года

Адресат: от 7 до 17 лет

Автор – составитель:

*Хлюстов Владимир Сергеевич,
тренер-преподаватель*

(указать ФИО и должность разработчика)

Жарковский

2024

Содержание

1.Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.....	5
1.3. Учебный план.....	6
1.4. Содержание учебного плана программы	8
1.5. Планируемые результаты.....	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	13
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....	14
2.3. Методические материалы.....	16
2.4. Условия реализации программы.....	22
3. Список литературы.....	23

1.Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами борьбы «Самбо» разработана на основании следующих документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

3.Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

4.СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

5.Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

Направленность программы: физкультурно - спортивная, ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально – волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Новизна дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности ОФП с элементами борьбы «Самбо» заключается в:

-комплексном подходе к физическому развитию через сочетание ОФП и элементов самбо;

-доступности для детей разного возраста (7–17 лет) и уровня физической подготовки;

-поэтапной системе обучения, обеспечивающей преемственность и непрерывность спортивной подготовки;

-ориентации на спортивно-массовую работу без жёсткого отбора на начальном этапе;

-возможности перехода на предпрофессиональные программы после завершения курса.

Отличительная особенность данной программы заключается в комплексном сочетании общей физической подготовки (ОФП) и поэтапного освоения элементов самбо - с акцентом на оздоровительный и воспитательный эффект, а не только на спортивные достижения.

Актуальность дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности «ОФП с элементами борьбы «Самбо» заключается в том, что программа отвечает современным запросам

общества в укреплении здоровья подрастающего поколения и воспитании гармонично развитой личности. Занятия ОФП с элементами борьбы «Самбо»:

- способствуют физическому развитию и укреплению здоровья;
- формируют навыки самообороны и безопасного поведения;
- воспитывают волевые качества, дисциплину, уважение к сопернику;
- прививают устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- обеспечивают содержательный досуг и социализацию детей и подростков.

Программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом (требуется справка от врача).

Наполняемость групп 1 года обучения - не менее 15 человек.

Наполняемость групп 2 года обучения - не менее 12 человек.

Наполняемость групп 3 года обучения - не более 20 человек.

Условия приема детей – в объединение принимаются все желающие на основании заявления родителей (законных представителей).

Срок реализации программы-3 года.

Этапы спортивной подготовки:

1-й год- этап начальной подготовки (НП-1);

2-й год - учебно-тренировочный этап (УТ-1);

3-й год - учебно-тренировочный этап (УТ-2).

1 год обучения: 324 часа, 3 раза в неделю по 3 учебных часа.

2 год обучения: 324 часа, 3 раза в неделю по 3 учебных часа.

3 год обучения: 324 часа, 3 раза в неделю по 3 учебных часа.

Продолжительность учебного часа (академического часа) - 45 минут, перерыв 15 минут.

Форма обучения: очная.

Уровень реализации данной программы - базовый.

1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы

Цель программы: создание условий для гармоничного физического развития, укрепления здоровья и формирования устойчивого интереса к занятиям спортом через освоение основ самбо и общей физической подготовки.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- изучение теоретических основ и правил самбо, его истории;
- освоение базовых и усложнённых технических элементов самбо;
- формирование навыков самостраховки и безопасного выполнения упражнений;
- обучение основам самоконтроля и гигиены при занятиях спортом.

2. Развивающие:

- развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации);
- укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма;
- развитие внимания, памяти, пространственного мышления через выполнение технических действий.

3. Воспитательные:

- воспитание дисциплины, ответственности, целеустремлённости;
- формирование уважения к сопернику, командного духа;
- привитие ценностей здорового образа жизни;
- развитие коммуникативных навыков и социальной адаптации.

1.3. Учебный план

Первый год обучения НП-1 (ч/год)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	Собеседование
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	120	-	120	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	60	-	60	Педагогическое наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	80	-	80	Педагогическое наблюдение
5	Контрольные испытания и соревнования	44	-	44	Итоговый контроль
Итого часов		324	20	304	

Второй год обучения УТ-1 (ч/год)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	25	25	-	Собеседование
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	90	-	90	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	80	-	80	Педагогическое наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	100	-	100	Педагогическое наблюдение
5	Контрольные испытания и соревнования	29	-	29	Итоговый контроль
Итого часов		324	25	299	

Третий год обучения УТ-2 (ч/год)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	30	30	-	Собеседование
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	70	-	70	Педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	90	-	90	Педагогическое наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	110	-	110	Педагогическое

					е наблюдение
5	Контрольные испытания и соревнования	24	-	24	Итоговый контроль
Итого часов		324	30	294	

Сводный учебный план

№ п/п	Название программы	Всего часов			
		1-й	2-й	3-й	
1	ОФП с элементами борьбы «Самбо»	324	324	324	972

1.4. Содержание учебного плана программы

1-й год (НП-1):

Задачи:

Обучающие:

-способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития борьбы самбо, основам спортивной диеты и питания;

-способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;

-изучить основные элементы борьбы самбо;

-сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

Развивающие:

-содействовать интеллектуальному развитию учащихся;

-способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения техники спортивного вида борьбы самбо;

-способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);

-развить навыки по самообороне;

-содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Воспитательные:

-сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательному отношению к занятиям спортом;

-воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе;

-формировать коммуникативные качества личности учащихся.

1. Теоретическая подготовка (20 часов): история самбо, правила безопасности на занятиях, основы гигиены и самоконтроля, режим дня и основы здорового питания, техника самостраховки при падениях.

2. Общая физическая подготовка (120 часов): общеразвивающие упражнения (наклоны, приседания, отжимания), бег (равномерный, с ускорениями, челночный), прыжки (в длину, высоту, со скакалкой), подвижные игры для развития ловкости и координации, гимнастика (кувырки, стойки, перекаты), упражнения на гибкость (растяжка).

3. Специальная физическая подготовка (60 часов): акробатические элементы (кувырки вперёд/назад, «колесо»), упражнения на равновесие, развитие силы и гибкости, связанных с самбо.

4. Техничко-тактическая подготовка (80 часов): изучение базовых стоек, захватов, простейших приёмов самостраховки, элементов борьбы в стойке и партере.

2-й год (УТ-1):

Задачи:

Обучающие:

-способствовать приобретению занимающимися знаний по истории отечественной школы единоборств, правил проведения соревнований по борьбе самбо, основ тактики борьбы самбо;

-формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;

-совершенствовать навыки естественных и специальных видов движений при обучении борьбе самбо;

-сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

-выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

-ознакомление с историей развития спорта и спортивной борьбы самбо.

Развивающие:

-содействовать интеллектуальному развитию учащихся;

-способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения техники спортивной борьбы самбо;

-способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координации);

-развить навыки по самообороне;

-содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Воспитательные:

-сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательному отношению к занятиям спортом;

-воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе;

-формировать коммуникативные качества личности учащихся при участии в соревнованиях по борьбе самбо.

1. Теоретическая подготовка (25 часов): углублённое изучение правил соревнований, основ тактики, анализ видеоматериалов с выступлениями спортсменов.

2. Общая физическая подготовка (90 часов): совершенствование ранее изученных упражнений, увеличение интенсивности и объёма нагрузок.

3. Специальная физическая подготовка (80 часов): развитие специальных качеств (быстрота реакции, координация), упражнения на «борцовском мосту», забегания.

4. Техничко-тактическая подготовка (100 часов): освоение комбинаций приёмов, учебных схваток, отработка бросков (передняя и задняя подножка, бросок через бедро).

3-й год (УТ-2):

Задачи:

Обучающие:

-способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития борьбы самбо;

-знакомить с терминологией, правилами проведения соревнований по борьбе самбо, основами тактики борьбы самбо;

-способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;

-изучить основные элементы борьбы самбо;

-сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

Развивающие:

-содействовать интеллектуальному развитию учащихся;

-способствовать совершенствованию навыков специальных видов движений при обучении борьбе самбо;

-способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);

- развить навыки по самообороне;

-содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию, выполнению контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Воспитательные:

-сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;

-у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе;

-формировать коммуникативные качества личности учащихся.

1. Теоретическая подготовка (30 часов): физиологические основы спортивной тренировки, подготовка к соревнованиям, судейская практика.

2. Общая физическая подготовка (70 часов): поддержание общего уровня физической подготовленности, акцент на восстановление после нагрузок.

3. Специальная физическая подготовка (90 часов): интенсивные тренировки, направленные на подготовку к соревнованиям, развитие выносливости и силы.

4. Техничко-тактическая подготовка (110 часов): совершенствование комбинационных действий в борьбе лёжа и стоя, подготовка к выполнению юношеских спортивных разрядов.

1.5. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты за 3 года:

1.1-й год: создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, развития быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умение расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов борьбы самбо.

2.2-й год: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление сердечно-сосудистой системы, развитие быстроты, силы, дальнейшее развитие гибкости, подвижности в суставах и эластичности в мышцах и умения их расслаблять, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов борьбы самбо. Участие в соревнованиях по специальной физической подготовке.

3.3-й год: развитие навыков и умения, полученных в первые годы занятий. Укрепление и совершенствование спортивного мастерства. Участие в соревнованиях по борьбе самбо и специальной физической подготовке.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, воспитание чувства долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к готовности и способности обучающихся к саморазвитию;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню физического развития, учитывающие духовное, социальное многообразие современного мира;

- формирование ценности здорового образа жизни, усвоения правил индивидуального и коллективного образа жизни, безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни здоровью человека.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «ОФП с элементами борьбы «Самбо» являются следующие умения:

- умение самостоятельно планировать пути достижения цели, умение осознанно выбирать эффективные способы решения задач любого уровня;

- владения основами волевой саморегуляции в учебной деятельности и способности противостоять трудностям;

- умения адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи;

- готовность отстаивать национальные и общечеловеческие ценности и свою гражданскую позицию;

- готовность и способность защищать Родину и Отечество.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «ОФП с элементами борьбы «Самбо» являются следующие умения:

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- осуществлять объективное судейство;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разными целевыми задачами, выполнять их с различной дозировкой и нагрузкой;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными детьми;

- применять жизненно важные двигательные навыки и уметь использовать их различными способами в различных изменяющихся условиях;

- научить правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях по общефизической подготовке;

- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	1 сентября	до 31 мая	36		324	3 раз в неделю по 3 часа	май
2	2	1 сентября	до 31 мая	36		324	3 раз в неделю по 3 часа	май
3	3	1 сентября	до 31 мая	36		324	3 раз в неделю по 3 часа	май

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся четыре вида контроля:

1. Входной контроль

Цель: определить исходный уровень физической подготовленности и базовых навыков обучающихся перед началом обучения.

Сроки проведения: сентябрь первого года обучения.

Формы:

-тестирование по ОФП (нормативы на быстроту, силу, выносливость, гибкость);

-демонстрация базовых двигательных навыков (кувырки, перекуты, простые элементы акробатики);

-опрос по базовым знаниям о спорте и здоровом образе жизни;

-медицинский осмотр и сбор справок о допуске к занятиям.

Методы:

-педагогическое наблюдение;

-выполнение контрольных упражнений;

-анкетирование и беседа.

Оценочные материалы:

-таблица нормативов ОФП для разных возрастных групп (7–9, 10–14, 15–17 лет);

-чек-лист базовых навыков (самостраховка, простые захваты, передвижения в стойке).

Фиксация результатов:

-журнал контроля.

2. Текущий контроль

Цель: отслеживать динамику освоения программы, корректировать нагрузку и методику обучения.

Сроки проведения: регулярно в течение всего периода обучения (на каждом занятии и по итогам микроциклов).

Формы:

-наблюдение за техникой выполнения упражнений;

-оценка посещаемости и дисциплины;

-контрольные упражнения на занятиях (подтягивания, отжимания, челночный бег и т. д.);

-учебные схватки с заданиями (отработка конкретного приёма);

-самоконтроль.

Методы:

-визуальная оценка техники;

-хронометраж и подсчёт повторений;

-беседы и мини-опросы по теории.

Оценочные материалы:

- чек-листы техники выполнения приёмов самбо;
- таблицы нормативов ОФП/СФП;
- журнал учёта посещаемости.

Фиксация результатов:

- отметки в журнале учёта работы педагога.

3. Промежуточный контроль

Цель: оценить уровень освоения программы по итогам учебного года или этапа подготовки, скорректировать дальнейшую работу.

Сроки проведения: декабрь и май каждого года обучения.

Формы:

- сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- демонстрационный экзамен по технике самбо (выполнение комплекса приёмов);

- участие в учебных и официальных соревнованиях;

- теоретический тест или опрос.

Методы:

- выполнение стандартизированных тестов;
- судейская оценка техники в учебных схватках;
- анализ результатов соревнований;
- тестирование знаний правил самбо и основ безопасности.

Оценочные материалы:

- протоколы сдачи нормативов ОФП/СФП;
- тесты по теоретической подготовке.

Критерии оценки:

- соответствие нормативам программы для данного года обучения;
- качество выполнения технических элементов (точность, скорость, контроль);

- динамика результатов относительно входного контроля;

- активность и дисциплина на занятиях.

Уровни освоения:

- начальный (I) — выполнение менее 50 % нормативов, базовые навыки освоены частично;

- средний (II) — выполнение 50–80 % нормативов, уверенное владение основными приёмами;

- высокий (III) — выполнение более 80 % нормативов, свободное применение техники в схватках.

Фиксация результатов:

- итоговый протокол промежуточной аттестации.

2.3. Методические материалы

Основными принципами, на которых строится программа, являются:

- наглядность;
- практичность, потому что теоретические знания подкрепляются выполнением практических заданий;
- последовательность, программа в своем содержании позволяет вести обучение от простого к сложному;
- соответствие возрастным возможностям обучающихся;
- доступность, которая определяется оптимальным количеством изучаемых понятий, терминов.

Для реализации интересов и способностей детей, более полного развития их природных задатков, на занятиях применяются элементы современных педагогических технологий: здоровьесберегающие технологии, развивающего обучения, проблемного обучения, личностно-ориентированного и дифференцированного подхода к обучающимся, игровой деятельности, технологии сотрудничества.

№ п/п	Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Водное занятие	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, парный спарринг	Инструкции по технике безопасности		ПК, экран, проектор
2	Общая физическая подготовка	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы	Нормативы, комплексы упражнений	Контрольные нормативы	Спортивный зал; инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры, ПК, экран, проектор

3	Специальная физическая подготовка	Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный, методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола	Контрольные упражнения и упражнения в спарринге	Спортивный зал; инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры, ПК, экран, проектор
4	Техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видеоматериала последующее обсуждение	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры	Контрольные упражнения	Спортивный зал; инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры, ПК, экран, проектор
5	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, просмотр соревнований, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, рассказ, просмотр видеоматериалов, прослушивание аудиоматериалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры	Беседа с учащимися	Спортивный зал; инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры, ПК, экран, проектор
6	Правила борьбы	Лекции, практическое	Рассказ, просмотр	Правила борьбы.	Опрос учащихся,	ПК, экран, проектор,

		ое занятие	видеоматериал ов, прослушивание аудиоматериал ов	Тестовые вопросы	практичес кие упражнений я	спортивента рь
7	Психолог ическая подготовк а	Беседы, практическ ое занятие	Метод психорегуляци и. Аутогенная тренировка	Комплекс упражнений, презентации	Наблюден ие за учащимис я. Выполнен ие специальн ых заданий. Наблюден ие за поведение м во время спарринго в	ПК, экран, проектор
8	Итоговое занятие	Лекция, беседа	Словесный метод, метод показа		Результат ы года, участие в соревнова ниях	ПК, экран, проектор

Организация учебного процесса

Учебно-тренировочный процесс строится на основе годового плана, который включает перспективное, годичное, текущее и оперативное планирование. Учебный год обычно начинается 1 сентября.

Основные этапы подготовки:

1. Этап начальной подготовки (первый год обучения). Формирование интереса к занятиям, развитие общей выносливости, силы, гибкости, координации. Тренировки проводятся в щадящем режиме с преобладанием игровой и обучающей составляющих.

2. Учебно-тренировочный этап (2 и 3 год обучения). Освоение техники самбо, знакомство с тактикой, анализ действий себя и соперника. Увеличение тренировочного объёма, регулярная соревновательная практика.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера с учётом возрастных особенностей, режима отдыха и обучения в образовательных учреждениях.

Методы обучения

Общепедагогические методы:

Словесные: рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение. Используются для передачи знаний о технике, тактике, правилах соревнований.

Наглядные: демонстрация тренером или квалифицированным спортсменом, использование видеозаписей, схем, макетов. Помогают визуализировать технику выполнения приёмов.

Практические методы:

Методы строго регламентированного упражнения:

Целостно-конструктивный — применяется для разучивания несложных упражнений в целом.

Расчленённо-конструктивный — используется для освоения сложных упражнений по частям.

Игровой метод. Применяется для начального обучения движениям, развития ловкости, быстроты ориентировки, самостоятельности. Способствует воспитанию коллективизма и дисциплины.

Соревновательный метод. Используется для мотивации, воспитания бойцовских качеств, психологической подготовки. Может применяться как в элементарных формах (стимулирование интереса к отдельному упражнению), так и в виде официальных соревнований.

Методы развития физических качеств:

Непрерывные — однократное выполнение упражнения без перерывов.

Интервальные — выполнение упражнений с регламентированными или произвольными паузами отдыха.

Методы воспитания

Основные группы методов воспитания:

-формирование нравственного сознания (нравственное просвещение через беседы, лекции);

-формирование общественного поведения;

-использование положительного примера;

-стимулирование положительных действий (поощрение — одобрение, похвала, благодарность);

-предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание — замечание, выговор, разбор поступка в коллективе).

Особенности воспитательной работы в спорте:

-воспитание происходит в процессе спортивной деятельности, в коллективе и через коллектив;

-важно сочетание требовательности с уважением личности спортсмена;

-необходимо учитывать влияние семьи и окружения спортсмена.

Формы организации учебных занятий

Основные формы:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия. Позволяют создать соревновательный микроклимат, способствуют взаимопомощи.

2. Теоретические занятия. Проводятся в форме бесед, лекций, обсуждения видеоматериалов.

3. Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам. Применяются для спортсменов с повышенными образовательными потребностями, на этапах совершенствования.

4. Участие в соревнованиях. Классификационные соревнования, матчевые встречи, турниры. Формируют соревновательный опыт.

5. Учебно-тренировочные сборы. Проводятся для подготовки к соревнованиям, углублённой работы над техникой.

6. Инструкторская и судейская практика. Обучение составлению конспектов занятий, судейству соревнований.

7. Тестирование и медицинский контроль. Оценка физического развития, уровня подготовленности, состояния здоровья.

Методы организации деятельности занимающихся:

1. Фронтальный. Все выполняют одно задание одновременно. Обеспечивает высокую плотность занятия.

2. Групповой. Группа делится на подгруппы по уровню подготовки. Требуется помощь помощников тренера.

3. Индивидуальный. Применяется для спортсменов, отличающихся по уровню подготовки от основной группы.

Принципы реализации методики

Общепедагогические принципы:

-научность;

-сознательность и активность;

-наглядность;

-систематичность и последовательность;

-доступность;

-индивидуальный подход в условиях коллективной работы.

Специфические принципы спортивной тренировки:

-направленность на максимально возможные достижения;

-углублённая специализация и индивидуализация;

-непрерывность тренировочного процесса;

-единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

-волнообразность и вариативность динамики нагрузок;

-цикличность тренировочного процесса.

Принцип единства общей и специальной подготовки. Общая подготовка (ОФП) развивает базовые физические качества, специальная подготовка (СФП) - качества, специфичные для самбо (быстрота, сила, гибкость, координация).

Принцип доступности и индивидуализации. Учёт возрастных особенностей, уровня подготовки, состояния здоровья спортсменов. Адаптация нагрузки под индивидуальные возможности.

Принцип связи теории с практикой. Теоретические знания должны подкрепляться практическим применением на тренировках и соревнованиях.

При реализации программы важно соблюдать баланс между нагрузкой и восстановлением, включать в план медико-восстановительные мероприятия, контролировать состояние здоровья спортсменов.

2.4. Условия реализации программы

Условиями реализации программы являются: наличие спортивного зала для организации занятий, технических средств, обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Сведение о помещении: спортивный зал.

Сведение о наличии подсобных помещений :раздевалка.

Оборудование спортивного зала:

-скакалки;

-секундомер;

-гимнастические стенки;

-гимнастические маты;

-маты;

-канат;

-гантели;

-утяжелители;

-растяжки с волейбольными мячами;

-мячи.

Технические средства обучения: ноутбук, проектор.

Методическое обеспечение:

-специальная литература;

-наглядный материал.

Специальная одежда:

-спортивная форма.

Информационное обеспечение:

- Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России. – Режим доступа: <http://www.wrestrus.ru>.

Программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим опыт работы с детьми не менее года, образование - средне-профессиональное, педагогическое.

3. Список литературы

Список литературы для педагогов:

1. Чумаков, Е.М Физическая подготовка борца / Е.М Чумаков. - : РГАФК, 2021. - 401 с.
2. Иваншкин, М.Ф Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры /
3. М.Ф Иваншкин. -: Терра-Спорт, Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского, 2021. - 340 с.
- 4.Кулиненков, О.С Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений / О.С Кулиненков. - :Советский спорт, 2021. - 138 с.
5. Лукашов, М.Н 10 тысяч путей к победе / М.Н Лукашов. - :Молодая гвардия, 2021. - 35 с.
6. Лукашов, М.Н Родословное самбо / М.Н Лукашов. - : ФиС, 2021. - 43с.

Список литературы для родителей:

- 1.Рудман, Д.Л Самбо / Д.Л Рудман. - : Терра-Спорт, 2021. - 98 с.
2. Эйгиминас, П.А Самбо: Первые шаги / П.А Эйгиминас. - : Физкультура и спорт, 2021. - 587 с.
3. Гаткин, Е.Я "Букварь самбиста" / Е.Я Гаткин. - : "Лист, 2021. - 111 с.
4. Пискарев, Н.Н «Национальные виды спорта» / Н.Н Пискарев. -: «Советская Россия», 2021. - 220 с.
5. Рудман, Л.И «Борьба дзюдо" / Л.И Рудман. - : ФиС, 2021. - 177 с.
6. Чумаков, Е.М «Борьба самбо" / Е.М Чумаков. - : Справочник ФиС, 2021. -228 с

Список литературы для обучающихся:

1. Румба О.Г.: Port de bras, прыжки, вращения на занятиях борьбы со спортсменами. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005 – 63 с.
- 2.Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
- 3.Харлампиев Борьба самбо / Харлампиев. - М.: ЁЁ Медиа, 2021. - 943 с.
4. Харлампиев, А. Борьба самбо / А. Харлампиев. - М.: Физкультура и спорт, 2021. - 308 с.