Принято УТВЕРЖДАЮ

на заседании педагогического Директор МБУ ДО «ДЮСШ № 3»

совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Долгишев

Протокол «01» от 30.08.2017г. Приказ № 15 од от 31.08.2017г.

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 3»

города Смоленска

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта

«самбо»

Составлена:

тренерами-преподавателями МСМК

отделения единоборств

Долгишевой Л.О.

Мальцевым А.В.

тренером- преподавателем Федоровым А.Н.

Срок реализации: 5 лет

Смоленск 2017г.

СОДЕРЖАНТЕ:

1. Пояснительная записка. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 3
2. Нормативная часть. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .4
3. Методологическая часть. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .6
4. Система контроля и зачетные требования. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 9
5. Информационное обеспечение . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .11
6. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 МБУ ДО «ДЮСШ № 3» является муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Детской- юношеской спортивной школой № 3», деятельность которого направлена на привлечение детей, подростков к систематическим занятиям спортом, на обеспечение условий для личностного развития детей, укрепления их здоровья, развития морально-волевых качеств.

Программа для спортивно-оздоровительной группы подготовлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР 2008 года (авторы С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков), допущенной Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму.

 Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей ДЮСШ.

 Основная направленность образовательной программы в спортивно-оздоровительной группе выражается в следующем:

- улучшение физического развития учащихся, создание условий для развития личности;

- выявление задатков и способностей у детей, занимающихся борьбой самбо;

- привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;

- воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

Программой предусмотрена организация образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе от 8 до 17 лет.

Максимальный срок реализации программы рассчитан на 5 лет. Спортивно-оздоровительный этап (весь период обучения).

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Задачи на спортивно-оздоровительный этап:

- улучшить состояние здоровья и закаливание;

- внести коррекцию недостатков физического развития;

- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям самбо, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- овладеть необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);

- обучить основам техники самбо, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;

- развить физические качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);

- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;

- организовать контроль за развитием физических качеств.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1 ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ.**

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются дети с 8 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься самбо, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а также не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта самбо.

**2.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.**

 Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель.

Таблица № 1

Учебный план на 46 недель

тренировочных занятий по самбо в «ДЮСШ № 3»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Этап подготовки |
| № | Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
| Весь период |
| 1 | Общая физическая подготовка | 16660,2% |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 7828,3% |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 186,5% |
| 4 | Теоретическая подготовка | 62,2% |
| 5 | Контрольно- переводные испытания | 41,4% |
| 6 | Контрольные соревнования | - |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - |
| 8 | Восстановительные мероприятия | - |
| 9 | Медицинское обследование | 41,4% |
| Общее количество часов | 276 |

Основными формами тренировочного процесса являются групповые, тренировочные занятия, участие в соревнованиях школьного и городского уровней.

Таблица № 2

План-график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительной группы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки | Месяцы | Всего часов |
|  |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |  |
| 1 | Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | - | - | 6 |
| 2 | Общая физическаяподготовка | 15 | 15 | 16 | 13 | 10 | 14 | 15 | 15 | 15 | 16 | 5 | 17 | 166 |
| 3 | Специальнаяфизическая подготовка | 7 | 7 | 8 | 7 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8 | 4 | 4 | 4 | 78 |
| 4 | Технико-тактическаяподготовка | - | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18 |
| 5 | Восстановительныемероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  |
| 6 | Инструкторская исудейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  |
| 7 | Медицинский контроль | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  | 4 |
| 8  | Зачетные и переводные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 |
| Всего часов | 27 | 24 | 27 | 24 | 18 | 24 | 27 | 28 | 26 | 29 | 28 | 30 | 276 |

Таблица № 3

**Режим тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Количество часов в неделю | Количество тренировок в неделю | Общее количество часов в год | Наполняемость группы (чел) |
| Весь период | 6 | 3 | 276 | 10-30 |

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Таблица № 4

**Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Выполнение контрольных нормативов по ОФП | Выполнение программы | Участие в соревнованиях |
| Весь период | 8 | + | 93-100% | 1-3 соревнования |

+ - положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.

**III. МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1 Общая физическая подготовка**

 Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

##### 3.2. Воспитательная работа

 Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает повышение требований к воспита­тельной работе в спортивных школах. При этом важным условием ус­пешной работы является единство воспитательных воздействий, направ­ленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразователь­ной школы, коллектива педагогов.

 Главной задачей занятий с юными самбистами является воспита­ние высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллек­тивизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нрав­ственном воспитании играет непосредственно спортивная деятель­ность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

 Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руковод­ством поведения самбиста во время тренировочных занятий и соревно­ваний. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспи­тания.

###### 3.3. Психологическая подготовка

 В общей системе подготовки самбиста все большее значение приобретает психологи­ческая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом со­вершенствования психики спортсмена.

 Основной задачей моральной, волевой и специальной психологи­ческой подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

##### 3.3. Врачебный контроль

 Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительной группе является контроль за состоянием здоровья, приви­тие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

**3.4. Теоретическая подготовка**

 Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

 Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

 Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, а так же в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

 Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки, построен с учетом возраста занимающихся и распределен на весь период обучении.

 Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

 На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

Перечень тем и краткое содержание материала по теории для самбистов

в спортивно- оздоровительной группе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Содержание | Кол-вочасов |
| 1. | Физическая культура и спорт | Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины | 0,5 |
| 2. | Краткий обзор развития самбо | История создания самбо. Сведения о развитии самбо в МБУ ДО «ДЮСШ № 3». Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях | 1 |
| 3. | Краткие сведения о строении и функциях организма | Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. | 0,5 |
| 4. | Общие понятия о гигиене | Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. | 0,5 |
| 5. | Основы техники безопасности.Места занятий.Оборудование и инвентарь. | Техника безопасности на занятиях в зале. Правила поведения в раздевалке и фойе МБУ ДО «ДЮСШ № 3». Техника безопасности на водоемах. Правила поведения при угрозе террактов. Правила поведения при угрозе пожара. Оборудование зала и инвентарь. Форма самбиста. | 1 |
| 6. | Врачебный контроль и самоконтроль | Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в МБУ ДО «ДЮСШ № 3». | 0,5 |
| 7. | Общие понятия о технике. Правила соревнований. | Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Терминология самбо. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований.  | 0,5 |
| 8. | Воспитательное значение обучения | Взаимосвязь воспитание и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении. | 0,5 |
| 9. | Морально-волевая подготовка | Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.  | 1 |
| Всего: | 6 часов |

 **4.СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ**

 Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

 Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Формы проведения соревнований среди младших юношей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Достижения преимущества над противником. | Победитель |
| 1 | Проведение поединка по правилам борьбы самбо (касание ковра любой частью тела, кроме стоп). | + |
| 2 | Красивое проведение броска. | + |
| 3 | Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «4 балла» (введение ничьей). | + |
| 4 | Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель. | + |
| 5 | Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек). | + |
| 6 | Соревнования по демонстрации техники.  | + |
| 7 | Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний. | + |
| 8 | Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).  | + |

**IV.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

###### Педагогический контроль. Тестирование. Нормативы.

 Педагогический контроль является основным для получения инфор­мации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов трениров­ки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тре­нировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сто­рон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достиг­нуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юно­го спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

 Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

 Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

 Перед тестированием проводится разминка.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Нормативы по борьбе самбо
общей физической и специальной физической подготовки для спортивно-оздоровительных групп

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 11,8 с) | Бег 60 м (не более 12,2 с) |
| Выносливость | Бег 500 м(не более 2 мин 5 с) | Бег 500 м(не более 2 мин 25 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине(не менее 2 раз) | Подтягивание на низкой перекладине(не менее 7 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 11 с (не менее 8 раз) |
| весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 11,6 с) | Бег 60 м (не более 12 с) |
| Выносливость | Бег 500 м(не более 2 мин 15 с) | Бег 500 м(не более 2 мин 35 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине(не менее 2 раз) | Подтягивание на низкой перекладине(не менее 7 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз) |
| весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг |
| Скоростные качества | Бег 60 м (не более 12 с) | Бег 60 м (не более 12,4 с) |
| Выносливость | Бег 500 м(не более 2 мин 25 с) | Бег 500 м(не более 2 мин 45 с) |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине(не менее 1 раз) | Подтягивание на низкой перекладине(не менее 2 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 1 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища, лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз) |

**V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Приказ Министерства спорта РФ № 1125 от 27 декабря 2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
2. Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы № 3» (МБУ ДО «ДЮСШ № 3»);
3. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 –ФЗ от 29.012.2012 г.;
4. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
6. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков.- М.: Советский спорт, 2008, 236с.;
7. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.;
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 1980.;
9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.;
10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография/.- М.: Физическая культура, 2010 — 240.;
11. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с.;
12. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.;
13. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г.;
14. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгминас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г.