

Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Академия первых»

ПРИНЯТА

педагогическим советом
ГБОУ «Академия первых»
Протокол от 11.02.22 № 2

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
ГБОУ «Академия первых»
от 14.02.2022 № 28



Ю.В. Трящина
М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Самбо»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации программы: 72 часа

Составители
программы: Исаев Е.И.
тренер, педагог
дополнительного
образования.
Стаценко Д.К.
учитель физической
культуры, педагог
дополнительного
образования

Пермь
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы: настоящая программа «Самбо» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, относящейся к базовому уровню реализации.

Новизна программы: заключается в ее направленности на выявление и поддержку спортивных способностей начинающих борцов. В связи с этим сформирована специальная программа обучения и тренировок. По сравнению с типовой долгосрочной программой в нее внесены изменения по организации занятий с учетом возрастных, физиологических и психологических особенностей учащихся. Главное отличие учебного плана состоит в изменении соотношения общефизической, специальной физической и теоретической подготовки. Сочетание этих трех направлений программы позволяет сочетать различные виды физической и умственной активности, что позволяет наиболее эффективно организовать работу учащихся в течение дня.

Актуальность программы: относясь к базовому уровню реализации программа позволяет каждому участнику развить его физические способности и качества личности, создает условия для профессионального самоопределения и найти возможности для достижения спортивных результатов. Программа создает условия для выявления перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах. Кроме физического и личностного развития программа предусматривает тесную связь с общеобразовательными предметами и предоставляет возможность ознакомления с анатомией и физиологией человека, химическими процессами, происходящими в теле, историей физкультуры и спорта. Важным социальным эффектом программы является воспитание здорового поколения за счет мотивации к здоровому образу жизни, приобщению к актуальным морально-нравственным ценностям физкультуры и спорта.

Программа составлена с ориентацией на поддержку идей всероссийского проекта «Самбо в школу». Этот проект ориентирован на использование потенциала самбо, как национального достояния России с целью приобщения школьников к изучению самбо (исторического, культурного, социального компонента, основам борьбы и иным).

Отличительной особенностью данной программы является направленность на выявление и поддержку развития одаренных детей в рамках интенсивного краткосрочного курса. Выявление и развитие одаренности предполагает разносторонний поход к талантам ребенка, а ограниченная по времени смена подталкивает к активному насыщению программы различными видами активности для выявления и

разностороннего развития внутреннего потенциала учащихся. Подготовку лица, проходящего спортивную подготовку, необходимо рассматривать как целостную систему. Рассматривая подготовку лиц, проходящих спортивную подготовку, как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки по самбо необходимо рассматривать: общую физическую подготовку, теоретическую подготовку, и специальную физическую подготовку в спортивной борьбе (технику работы на ковре). В основе программы лежит тренировочный план. Тренировочный план рассчитан на детей различной подготовки и направлен на усовершенствование личной техники, физической, тактической и теоретической подготовки. На каждом этапе даются углубленные знания для заинтересованности и более эффективной работы в национальном виде спорта самбо, достижения высоких результатов. Обязательно контроль техники вначале сбора, контроль в конце, теоретический тест в начале и в конце сбора, отслеживание результатов на соревнованиях.

Адресат программы: программа «Самбо» предназначена для детей 11-17 лет. Так как программа относится к базовому уровню реализации, набор на обучение осуществляется на основании результатов конкурсного отбора на обучение, позволяющего оценить уровень готовности ребенка к обучению. Критерии конкурсного отбора формируются педагогами дополнительного образования, реализующими программу, по согласованию с Экспертным советом ГБОУ «Академия первых».

Срок реализации программы: 72 академических часа (теоретическая подготовка, практические занятия, тренировки). Программа предполагает интенсивный способ ее реализации за две недели.

Формы обучения: Настоящая программа предназначена для очной формы обучения.

Форма организации деятельности на занятии: индивидуально-групповая и индивидуальная.

Состав объединения обучающихся: группы – 15-20 человек.

1. ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Целью реализации настоящей дополнительной общеразвивающей программы является формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании, воспитание потребности в саморазвитии, организации здорового образа жизни за счет приобщения к физической культуре и национальному виду спорта самбо, как части общечеловеческой культуры.

Программа направлена на:

- выявление и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта, в частности в самбо;
- мотивация одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в частности самбо;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в самбо;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

2. ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Образовательные задачи:

- освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;
- формирование знаний об истории развития и современности самбо;
- освоение комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по самбо;
- научить основам самоподготовки, направленные на саморазвитие физических и морально волевых качеств (научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на тренировках, принципам правильного питания, организации режима).

2.2. Развивающие задачи:

- освоение комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по самбо;
- развить физические качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- выявить и поддержать талантливых обучающихся;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

2.3. Воспитательные задачи:

- создать условия для личностного развития обучающихся;
- способствовать формированию ценностных ориентиров, личностных качеств (целеустремленность, дружелюбие, ответственность);
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- помочь в позитивной социализации и профессиональном

самоопределении;

- привить навыки коммуникации, умение организованно заниматься в коллективе;
- развивать мотивации личности к здоровому образу жизни;
- способствовать позитивной социализации и профессиональному самоопределению.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы «Самбо» обучающийся должен знать:

- историю и развития самбо в России и за рубежом;
- правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования;
- алгоритмы выполнения упражнений;
- теоретические основы по физическому воспитанию; спортивную терминологию;

В результате освоения курса обучающийся должен уметь:

- организовывать свою деятельность в соответствии с принципами здорового образа жизни;
- правильно выполнять входящие в программу упражнения и техники по ОФП и борьбе самбо.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Программа подразумевает блок теоретической подготовки, результативность освоения которого будет проходить в формате тестирования и защиты исследовательских проектов.

Ключевым компонентом образовательной программы являются тренировки. Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Ожидаемый результат по образовательному компоненту программы:

Обучающийся овладеет основной терминологией по физическому воспитанию и спорту, основными принципами здорового образа жизни (сформирует научно-обоснованное представление о ЗОЖ), ознакомится с историей развития спорта через призму национального вида спорта самбо,

освоит основные принципы спортивной борьбы, а также основные техники самообороны.

Ожидаемый результат по развивающему компоненту программы:

Обучающийся продемонстрирует развитие физических качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);

Ожидаемый результат по воспитательному компоненту программы:

Сможет продемонстрировать целеустремленность, ответственность за результат учебы и тренировок, дружелюбие в ходе учебного процесса, готовность к систематическим занятиям спорта и ведению здорового образа жизни.

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов конкурсного отбора (входного контроля);
- изучение активности и результативности обучающихся на занятиях;
- сдача нормативов курса (подразумевает зачетные требования для группы закончивших интенсивное обучение на курсе базовой подготовки и включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, сдачу итогового контроля по теории);
- ведение журнала учета.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«Самбо»

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		Все го	Теория	Практика	
1	Специальная физическая подготовка.	36	2	34	Тестирование ¹
2	Общая физическая подготовка.	12	2	10	Тестирование
3	Теоретические основы физической культуры и спорта.	12	12	0	Тестирование
4	Подготовка к конкурсу проектных работ.	12	6	6	Защита проекта
	Итого	72	22	50	

Для эффективности и безопасности образовательного процесса, путем сочетания физической активности и интеллектуальной нагрузки темы в ходе реализации учебного плана будут изучаться не последовательно, а параллельно, а именно по схеме:

Распределение учебной нагрузки.

№	Тема занятия	Часов в день	Всего за смену
1	Специальная физическая подготовка.	3	36
2	Общая физическая подготовка.	1	12
3	Теоретические основы физической культуры и спорта.	1	12
4	Подготовка к конкурсу проектных работ	1	12
	Итого часов	6	72

¹ В том числе тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема 1. Специальная физическая подготовка. (36 часов)

Теория: Понятие об общей и специальной физической подготовке. Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в самбо. Основы биомеханики построения и проведения приемов самбо. Равновесие, угол устойчивости, использование веса тела, силы инерции, сопротивления противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направление, использование усилий противника. Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе. Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.

Практика: акробатика, само страховка, техника борьбы в партере, техника борьбы в стойке, само защита без оружия, демо-самбо. Основы техники: основные положения борцов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов.

Распределение часов учебной нагрузки по теме «Специальная физическая подготовка» представлено в таблице.

№	Название темы	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2
1.1	Правила техники безопасности предупреждение травматизма.	1	1
1.2	Правила соревнований.	1	1
2.	Акробатика	4	0
2.1	Кувырки вперед, назад, кувырки через партнёра в высоту, в длину, переворот боком, стойки на лопатках, на руках, подъем разгибом, кувырок вперед из стойки на руках.	4	0
3	Само страховка	4	0
3.1	Само страховка при падении на спину перекатом, само страховка при падении на бок перекатом, само страховка при падении на руки вперед, само страховка при падении вперед на бок кувырком	4	0
4	Техника борьбы в партере	4	0
4.1	Переворот на удержание сбоку захватом рук ,забеганием вокруг головы(соперник лёжа на животе),	1	0
4.2	Переход на болевой прием «рычаг локтя кувырком»	1	0

4.3	Переход на болевой прием «рычаг колена кувырком»	1	0
4.4	Болевой прием рычаг руки ассистенту лежащему на груди, болевой прием ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги и упором под коленку другой ноги ассистента	1	0
5	Техника борьбы в стойке	6	0
5.1	Техника передвижения в стойке: -приставными шагами (вправо/влево, по диагонали); - правосторонние стойки; - левосторонние стойки; - обычными шагами (во фронтальной стойке) Изучение захватов: - рукав – отворот; - рукав – пояс; - рукав – воротник; - два рукава	1	0
5.2	Бросок задняя подножка, бросок с захватом ноги	1	0
5.3	бросок задняя подножка с захватом ноги, бросок через бедро	1	0
5.4	Бросок через спину, бросок через голову с упором стопы в живот	1	0
5.5	Бросок передняя подножка, подхват изнутри	1	0
5.6	Освобождение от захватов, защиты от ударов	1	0
6	ГТО «самозащита без оружия»	2	0
6.1	Выполнение VI ступени комплекса ВФСК ГТО «самозащита без оружия» по порядку: 1. Самостраховка при падении на спину перекатом, 2. Самостраховка при падении на бок перекатом, 3. Самостраховка при падении на руки вперед, 4. Бросок задняя подножка, 5. Бросок с захватом ноги 6. Бросок задняя подножка с захватом ноги, 7. Бросок через бедро 8. Бросок через спину 9. Болевой прием рычаг руки ассистенту, лежащему на груди, 10. Болевой прием ущемление ахиллова сухожилия с захватом разноименной ноги и упором под коленку другой ноги ассистента	2	0
7	Демо-самбо	4	0
7.1	Подготовка танцевальной части выступления, поддержки, пирамида	1	0
7.2	Повторение технических элементов самбо и акробатики в нужном порядке и с нужной расстановкой	1	0
7.3	Соединение хореографии, акробатики и выполнения элементов техники самбо. выступления под музыку	2	0
8	СФП, ОФП, Растяжка	10	0
8.1	Работа на ло лестнице (эмитация движений поворотов)	2	0
8.2	Работа с резиновыми жгутами: -тяга (рукав, отворот, тяга обоими руками лево право,раскрывание)	4	0

8.3	Подвороты через спину и передняя подножка с резиной: - на 180 скрестным шагом вперед, - на 180 скрестным шагом назад, - на 180 круговым шагом вперед, - на 180 круговым шагом назад,	4	0
	Итого:	34	2

Тема 2. Общая физическая подготовка. (12 часов)

Теория: Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Физические качества и их воспитание, основные упражнения и их алгоритмы, общеразвивающие упражнения для самоподготовки, гимнастика.

Практика: Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков: - Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры. Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо. Упражнения для развития основных физических качеств.

Распределение часов учебной нагрузки по теме «Специальная физическая подготовка» представлено в таблице.

№	Название темы	Практика	Теория
1	Вводное занятие	0	2
1.1	Физические качества и их воспитание	0	1
1.2	Упражнения и спортивные игры	0	1
2	Полоса препятствий	5	0
2.1	Самостраховка при падении вперед набок кувырком - Прохождение лабиринта на скорость	1	0
2.2	Обучение техники барьерного бега		0
2.3	Прохождение испытания бревно на скорость	1	0
2.4	Дартс попадание в цель на скорость		0
2.5	Техника преодоления стены	1	0
2.6	Прохождение полосы препятствий на скорость	2	0
3	ОФП	5	0
3.1	Челночный бег, ускорения 100 м. подтягивания на перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лежа	5	0
	Итого:	10	2

Тема 3. Теоретические основы физкультуры и спорта. (12 часов)

Теория: История развития самбо, самбо сегодня. Правила самбо. Техника самбо. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни.

Распределение часов учебной нагрузки по теме «Специальная физическая подготовка» представлено в таблице.

№	Тема занятия	Практика	Теория
1	История развития самбо: 1.1 истоки борьбы самбо, основатели 1.2 становление самбо как вида спорта 1.3 самбо в годы великой отечественной войны 1.4 первые международные соревнования по самбо 1.5 известные личности «легенды самбо»	0	2
2	Самбо сегодня 2.1 самбо в олимпийской программе 2.2 соревнования и направления самбо (пляжное, боевое, спортивное) 2.3 разрядные требования и нормативы	0	2
3	Правила вида спорта самбо: 3.1 участники соревнований 3.2 судейская коллегия 3.3 правила судейства (оценка технических действий) 3.4 оборудование мест соревнований 3.5 системы проведения соревнований 3.6 Жесты судьи	0	2
4	Техника самбо 4.1 разнообразие технических действий в стойке 4.2 разнообразие технических действий в партере 4.3 особенности техники, тактики боевого и пляжного самбо 4.5 обиходные названия приемов самбо	0	2
4	Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни. 4.1 самбо в школьной программе 4.2 планирование и построение урока физической культуры 4.3 закаливание 4.4 важность проведения зарядки 4.5 понятие здоровья человека 4.6 вредные привычки, негативно сказывающиеся на здоровье человека	0	2
5	Просмотр фильма «непобедимый» 1983 г. Анализ.	0	2
6	Встреча с именитыми спортсменами.	0	2
	Итого:	0	12

Тема 4. Подготовка к конкурсу проектных работ. (12 часов)

Теория: основы проектно-исследовательской деятельности, обзор литературы, обсуждение особенностей, структуры, направленности проекта.

Практика: работа над проектом, подготовка проекта к защите.

Распределение часов учебной нагрузки по теме «Подготовка к конкурсу проектных работ» представлено в таблице.

№	Тема занятия	Практика	Теория
1	Проектно-исследовательская деятельность 1.1 анализ литературных источников 1.2 поиск информации в интернете 1.3 беседа с ветеранами самбо 1.4 мозговой штурм с командой 1.5 составление презентации	0	6
2	Подготовка проекта к защите 2.1 разработка сценария, разбитие по ролям 2.2 репетиция защиты проекта	6	0
	Итого:	6	6

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
(УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН)
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«Самбо»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале				6 в том числе:	1-й день смены		Тестирование
1.1.				Тренировка	1	Общая физическая подготовка. Зарядка. Активные игры.	Спортивный зал	Тестирование
1.2.				Беседа	1	Теоретические основы физической культуры и спорта. История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности. Беседы по патриотическому воспитанию (Россия – спортивная держава, выдающиеся спортсмены России).	Аудитория	Тестирование

1.3.		Тренировка	3	Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал/зал самбо	Тестирование
1.4.		Беседа	1	Подготовка к конкурсу проектных работ. Основы проектно-исследовательской деятельности.	Аудитория	
2.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале		6 в том числе:	2-й день смены		Тестирование
2.1.		Тренировка	1	Общая физическая подготовка. Зарядка. Активные игры. Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.	Спортивный зал	Тестирование
2.2		Беседа	1	Теоретические основы физической культуры и спорта. Правила вида спорта самбо. Особенности соревнований.	Аудитория	Тестирование
2.3.		Тренировка	3	Специальная физическая подготовка. Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд,	Спортивный зал/зал самбо	Тестирование

				держась за руку партнёра. Перекат через плечо.		
2.4.		Беседа	1	Подготовка к конкурсу проектных работ. Анализ источников, поиск информации.	Аудитория	
3.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале		6 в том числе:	3-й день смены		Тестирование
3.1.		Тренировка	1	Общая физическая подготовка. Зарядка. Активные игры.	Спортивный зал	Тестирование
3.2.		Беседа	1	Теоретические основы физической культуры и спорта. Техника самбо.	Аудитория	Тестирование
3.3.		Тренировка	3	Специальная физическая подготовка. Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.	Спортивный зал/зал самбо	Тестирование
3.4.		Беседа	1	Подготовка к конкурсу проектных работ. Мозговой штурм.	Аудитория	
4.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале		6 в том числе:	4-й день смены		Тестирование
4.1.		Тренировка	1	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Тестирование

				Зарядка. Активные игры.		
4.2.		Беседа	1	Теоретические основы физической культуры и спорта. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни.	Аудитория	Тестирование
4.3.		Тренировка	3	Специальная физическая подготовка. Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.	Спортивный зал	Тестирование
4.4.		Беседа	1	Подготовка к конкурсу проектных работ. Работа над паспортом проектом.	Аудитория	
5.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале		6 в том числе:	5-й день смены		Тестирование
5.1.		Тренировка	1	Общая физическая подготовка. Зарядка. Активные игры. Подвижные спортивные игры, эстафеты.	Спортивный зал	Тестирование
5.2.		Беседа	1	Теоретические основы физической культуры и спорта. Просмотр и дискуссия по фильму «Непобедимый».	Аудитория	Тестирование
5.3.		Тренировка	3	Специальная физическая подготовка. Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых	Спортивный зал/зал самбо	Тестирование

				точек.		
5.4.		Беседа	1	Подготовка к конкурсу проектных работ.	Аудитория	
6.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале		6 в том числе:	6-й день смены		Тестирование
6.1.		Тренировка	1	Общая физическая подготовка. Зарядка. Активные игры.	Спортивный зал	Тестирование
6.2.		Беседа	1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	Аудитория	Тестирование
6.3.		Тренировка	3	Специальная физическая подготовка. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.	Спортивный зал/зал самбо	Тестирование
6.4.		Беседа	1	Подготовка к конкурсу проектных работ.	Аудитория	
7.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в		6 в том числе:	7-й день смены		Тестирование

	журнале					
7.1.		Тренировка	1	Общая физическая подготовка. Зарядка. Активные игры.	Спортивный зал	Тестирование
7.2.		Беседа	1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	Аудитория	Тестирование
7.3.		Тренировка	3	Специальная физическая подготовка. ГТО «самозащита без оружия». Выполнение VI ступени комплекса ВФСК ГТО «самозащита без оружия».	Спортивный зал/зал самбо	Тестирование
7.4		Беседа	1	Подготовка к конкурсу проектных работ.	Аудитория	
8.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале		6 в том числе:	8-й день смены		Тестирование
8.1.		Тренировка	1	Общая физическая подготовка. Зарядка. Активные игры.	Спортивный зал	Тестирование
8.2.		Беседа	1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	Аудитория	Тестирование
8.3.		Тренировка	3	Специальная физическая подготовка. Демо-самбо. Соединение хореографии, акробатики и выполнения элементов техники самбо. выступления под музыку.	Спортивный зал/зал самбо	Тестирование

8.4.		Беседа	1	Подготовка к конкурсу проектных работ.	Аудитория	
9	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале		6 в том числе:	9-й день смены		Тестирование
9.1		Тренировка	1	Общая физическая подготовка. Зарядка. Активные игры.	Спортивный зал	Тестирование
9.2.		Беседа	1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	Аудитория	Тестирование
9.3.		Тренировка	3	Специальная физическая подготовка. Техника борьбы в партере.	Спортивный зал/зал самбо	Тестирование
9.4.		Беседа	1	Подготовка к конкурсу проектных работ. Подготовка проекта к защите. Работа над презентацией.	Аудитория	
10	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале		6 в том числе:	10-й день смены		Тестирование

10.1.		Тренировка	1	Общая физическая подготовка. Зарядка. Активные игры.	Спортивный зал	Тестирование
10.2.		Беседа	1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	Аудитория	Тестирование
10.3.		Тренировка	3	Специальная физическая подготовка. Техника борьбы в стойке.	Спортивный зал/зал самбо	Тестирование
10.4.		Беседа	1	Подготовка к конкурсу проектных работ. Предзащита проекта.	Аудитория	
11	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале		6 в том числе:	11-й день смены		Тестирование
11.1.		Тренировка	1	Общая физическая подготовка. Зарядка. Активные игры.	Спортивный зал	Тестирование
11.2.		Беседа	1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	Аудитория	Тестирование
11.3.		Тренировка	3	Специальная физическая подготовка. Техника передвижения в стойке, выходы на захваты. Освобождение от	Спортивный зал/зал самбо	Тестирование

				захватов, защиты от ударов.		
11.4.		Беседа	1	Подготовка к конкурсу проектных работ. Доработка проекта, работа над недостатками.	Аудитория	
12	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале		6 в том числе:	12-й день смены		Тестирование/ Защита проекта
12.1.		Тренировка	1	Общая физическая подготовка. Зарядка. Активные игры. Итоговый контроль – сдача нормативов ОФП.	Спортивный зал	Тестирование
12.2.		Беседа	1	Теоретические основы физической культуры и спорта. Итоговый контроль по теории.	Аудитория	Тестирование
12.3.		Тренировка	3	Специальная физическая подготовка. Итоговый контроль – исполнение изученных элементов. Показательное соревнование.	Спортивный зал/зал самбо	Тестирование
12.4.		Беседа	1	Подготовка к конкурсу проектных работ. Итоговый контроль в форме защиты проекта.	Аудитория	Защита проекта

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ)

5.1. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Оборудование
Аудитория	Лекция, защита проектов.	Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска, мел.
Спортивный зал/зал самбо	Тренировка	Ковры для самбо, маты гимнастические, электронные весы, спортивный инвентарь.

Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Кадровое обеспечение. Тренер-преподаватель должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

5.2. Учебно-методическое обеспечение программы

Образовательная программа содержит теоретическую и практическую подготовку, большее количество времени уделяется практической деятельности (тренировкам).

Кроме традиционных методов используются эвристический метод; исследовательский метод, самостоятельная работа; диалог и дискуссия; приемы дифференцированного обучения, обеспечивающие обучение каждого обучающегося на уровне его возможностей и способностей.

Для реализации настоящей программы используются основные методы работы – развивающего обучения (проблемный, поисковый, творческий), дифференцированного обучения (уровневые, индивидуальные задания, вариативность основного модуля программы), игровые.

Занятия проводит педагог, имеющий высшее педагогическое образование, опыт работы в сфере физической культуры и спорта. Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических требований к порядку проведения занятий и адаптирована к возрастным особенностям обучающихся.

5.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Литература:

Список литературы, рекомендуемой для педагога

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
7. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. -М.: РГАФК, 1996.

Список литературы, рекомендуемой для родителей

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

Список литературы, рекомендуемой для детей

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 1997
2. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.
3. Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 1984
4. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 1985
5. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.