


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Октябрьский»

Утверждено  
Педагогическим Советом  
Председатель  
 К.Б. Каргальцев  
Протокол № 1  
от « 04 » сентября 2017г.

Утверждаю  
Директор МБУДО ЦДТ «Октябрьский»  
 Л.В. Бушменкова  
Приказ № 37  
от « 07 » сентября 2017г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Борьба самбо»**

(Возраст детей – 8-13 лет)  
Срок реализации – 4 года  
(2 этапа: 1 этап- 2 года; 2 этап- 2 года)

Рязань – 2017

## Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности по борьбе самбо составлена на основе программы для ДЮСШ г. Рязани, СДЮШОР Рязанской области, утвержденной Государственным комитетом СССР по физкультуре и спорту 27.06.1990 г., соответствует Федеральному закону Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Уставу МОУ ДОД ЦДТ «Октябрьский».

В современном обществе развитие элементарных двигательных навыков и основ знаний здорового образа жизни просто необходимо для здорового подрастающего поколения и правильного формирования личностно-ценностных ориентиров у детей и подростков. Одной из важнейших задач является воспитание каждого ученика как активной самостоятельной личности, обладающей высокой нравственностью, способной творчески мыслить и действовать.

Наряду с общеобразовательной школой, которой принадлежит ведущая роль во всестороннем развитии личности ученика, особое значение принадлежит учреждениям дополнительного образования. Во многих из них функционируют секции спортивных единоборств, которые направлены на создание элементарных двигательных навыков и базовых знаний о борьбе. В данной программе наряду с первичными понятиями о единоборствах учитывается и возможность более серьезных занятий спортом. В соответствии с этим была определена и новизна программы - она адаптирована к условиям деятельности Центра детского творчества (борцовского клуба «Мужество», созданного совместно с СДЮСШОР «Юпитер») и позволяет воспитанникам объединений после окончания обучения продолжать обучение в учебно-тренировочных группах специализированных детско-юношеских спортивных школах и добиваться высоких спортивных результатов на всероссийской и мировой спортивных аренах.

**Целью** данной образовательной программы является создание условий для развития социально-активной, здоровой физически и нравственно творческой личности, в соответствии с возрастными и физическими возможностями и особенностями ребенка, обеспечения непрерывного процесса обучения детей борьбе самбо, преемственности многолетней целенаправленной подготовки борцов-самбистов для последующих занятий в специализированных детско-юношеских спортивных школах.

**В соответствии с целью программы поставлены следующие задачи для её реализации:**

### Образовательные

- формирование представления о здоровом образе жизни и укрепление здоровья;
- обучение основам самостраховки и страховки при выполнении технических приемов борьбы самбо,
- обучение необходимому уровню технической и тактической подготовки и создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов;
- изучение правил проведения соревнований и применение их на практике.

### Воспитательные

- создание условий для адаптации ребенка в современном обществе; умения выдерживать высокие физические нагрузки;
- содействие развитию и формированию нравственных и волевых качеств у юных спортсменов;
- воспитание трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели и интеллектуальных качеств личности.

### Развивающие

- Содействие укреплению здоровья и физическому развитию учащихся.
- Способствование развитию интеллекта, давать знания учащимся о строении и функционировании организма человека, развитие у них ответственности за свое здоровье.

- Способствование развитию таких качеств как: внимание, быстрота реакции, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость.

#### **Организационно-методические указания.**

Данная образовательная программа по борьбе самбо рассчитана на детей 8-14 лет, на 4 года обучения. В данной образовательной программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы в группах борьбы самбо.

Образовательная программа включает в себя два этапа подготовки: этап начальной подготовки - 2 года и этап углубленной подготовки - 2 года обучения.

После успешной сдачи итоговой аттестации по завершении 1-го этапа обучения обучающиеся имеют право выбора: продолжить обучение по образовательной программе на следующем этапе, либо завершить обучение.

В группы 2 этапа может осуществляться набор по результатам успешной сдачи итоговой аттестации за предыдущий год обучения.

Учебный год делится на периоды: подготовительный, соревновательный, переходный. Каждый период подготовки имеет свою специфику и задачи:

- Подготовительный период: укрепление здоровья. Постепенная подготовка организма к последующим более высоким нагрузкам основного периода. Подготовка и сдача контрольных нормативов, теоретическая подготовка. Воспитание волевых качеств. Изучение техники и тактики борьбы. Средства: строевые упражнения, гимнастические упражнения с предметами, гантели и т.д., упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат, перекладина). Другие виды спорта – легкая атлетика, спортивные игры, специальные упражнения, учебные и учебно-тренировочные схватки.

- Соревновательный период: дальнейшее развитие и совершенствование физических, волевых качеств; подготовка и сдача контрольных нормативов; изучение и совершенствование техники и тактики борьбы; специальная подготовка к соревнованиям и участия в них; подготовка судей и инструкторов. Средства те же, что и в подготовительном периоде, а так же учебно-тренировочные и соревновательные схватки. В этом периоде особое внимание уделяется работе над техникой борьбы и подготовке к соревнованиям.

- Переходный период – поддержание достигнутого уровня общефизической подготовки. Средства – активный отдых с применением средств общефизической подготовки.

Учебно-воспитательная работа проводится непосредственно в условиях центра детского творчества и дополнительно в условиях спортивных мероприятий различного уровня. Учебные группы комплектуются с учетом возраста, физической и психологической подготовленности занимающихся.

Средствами борьбы самбо являются: - упражнения: общеразвивающие, специальные, идеомоторные (выполнение элементов и упражнений мысленно), аутогенные (направлены на обеспечение кратковременного отдыха во время тренировочного занятия и соревнований), акробатические и самовнушение.

Методы – это способы применения средств самбо с целью специально запланированного педагогического или оздоровительного воздействия на занимающихся. Основными методами обучения являются:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа, анализ своих действий и др.);
- наглядный (кинограммы, учебные видеофильмы);
- практические упражнения. Этот метод включает две группы:
  - а) разучивание технических элементов борьбы самбо в целом и по частям (направлены на освоение спортивной техники);
  - б) равномерный, переменный, повторный, поточный, одновременный, круговой, игровой, соревновательный (направлены на развитие двигательных качеств).

Задачами этапа начальной подготовки являются:

укрепление здоровья и закаливания организма учащихся, обеспечение разносторонней физической подготовленности, воспитание основных физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, обучение страховке и само страховке, основам техники выполнения приемов, изучение правил соревнований по борьбе самбо.

Задачи этапа углубленной подготовки:

дальнейшее укрепление здоровья и физического развития, техническая подготовка повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия. Овладение учебным материалом из практических тем программы в процессе занятий сочетается с освоением учебных теоретических знаний.

Учебный план рассчитан на 36 недель

Реализация программы может быть успешно осуществлена при систематическом проведении учебно-тренировочных занятий, обязательном выполнении учебного плана, приемно-переводных контрольных нормативов, регулярном участии в соревнованиях и осуществлении восстановительно-профилактического процесса.

В летний период воспитанники могут привлекаться к занятиям в спортивно-оздоровительном лагере совместно с юными спортсменами ДЮСШ.