****

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *«Боевое самбо»*

* по содержанию является *физкультурно-спортивной,*
* по уровню освоения – *продвинутой,*
* по форме организации - *очной, групповой*,
* по степени авторства – *модифицированной.*

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

* Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
* Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
* Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
* Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
* Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году).
* Устав МБОУ ДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы;
* «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы».

К числу наиболее **актуальных** проблем в настоящее время относится проблема развития и формирования стремления к самосовершенствованию подрастающего поколения, важной частью, которой является физическая подготовка. Одним из наиболее эффективных видов двигательной активности способствующих развитию физических качеств, выработке самодисциплины, созданию в человеке прочного нравственного фундамента является боевое самбо. Это вид спорта, наделенный статусом национальной борьбы Российской Федерации, является самым эффективным из боевых искусств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств.

Данная программа включает в себя комплекс приемов противодействия противнику без применения оружия, систему воспитания, которая способствует развитию морально-нравственных качеств, гражданственности и патриотизма. Занятия этим видом борьбы будут формировать у учащихся твердый характер, выносливость и стойкость, воспитывать волю и развивать качества, необходимые для достижения жизненных целей, так как самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

**Новизна и отличительные особенности** данной программы от уже существующих программ в этой области заключается в интеграции занятий боевым самбо и патриотического воспитания, которые в свою очередь имеют достаточно большой развивающий и воспитательный потенциал для учащихся.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется особенностью применения средств обучения боевому самбо как системы физических упражнений, направленных не только на формирование двигательных умений и навыков, на воспитание физических качеств, сохранение и укрепление здоровья, но и на расширение системы знаний об истории его становления, укрепление патриотического сознания и гражданской ответственности учащихся.

**Адресат программы:**

Образовательная программа «Боевое самбо» рассчитана на детей в возрасте от 12 лет до 17 лет.

 Дети среднего школьного возраста отличаются большой активностью и восприимчивостью, им свойственно стремление действовать и выполнять задания педагога. Их привлекает участие в общей со своими сверстниками, живой и интересной работе, которая предлагается на занятиях данной программы.

Дети старшего школьного возраста начинают проявлять самостоятельность, большой интерес ко всему окружающему, их активность приобретает определенную целенаправленность всестороннего развития двигательных качеств и способностей организма. Достаточно высокими темпами улучшаются скоростно-силовые, отдельные координационные способности и выносливость, что в полной мере позволяет освоить данную образовательную программу по боевому самбо.

Правильный учет возрастных психологических особенностей позволяет выделить основную направленность, от успеха которой зависит результат тренировочного процесса. Группы формируются по возрастному признаку и уровню физической подготовленности детей. Главное условие занятий боевым самбо - отсутствие медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки о возможности занятий по данной программе обязательно). Количество учащихся в группах *-* до 20 человек. Зачисление учащихся на обучение по данной программе возможно на 2-ой и последующие годы обучения при прохождении входной аттестации, которая определяет основные формы и методы работы.

**Объем и сроки реализации**  программы:

Программа рассчитана на 4 года обучения, с общим количеством часов 864.

1 год обучения - 216 часов.

2 год обучения - 216 часов.

3 год обучения - 216 часов.

4 год обучения - 216 часов.

**Форма реализации** образовательнойпрограммы очная. Основной формой обучения является занятие.

**Режим проведения занятий** соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (1 учебный час - 45 мин).

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (1 учебный час - 45 мин).

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (1 учебный час - 45 мин).

4 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (1 учебный час - 45 мин).

**Особенности организации образовательного процесса**

**Уровни обучения**

Базовый уровень - практическое овладение техническим арсеналом боевого самбо, правилами проведений соревнований.

Продвинутый уровень - особое значение уделяется специальной подготовке, соревновательной деятельности и судейской практике.

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья учащихся и их патриотическое воспитание посредством занятий боевым самбо.

**Задачи:**

* знакомство с историей боевого самбо, особенностями единоборств в Вооруженных силах РФ;
* развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
* обучение технике и тактике боевого самбо;
* формирование умений и навыков самообороны и самозащиты, ведения борьбы по правилам боевого самбо и в соответствии с морально-этическими принципами;
* осознание и принятие социально значимых норм и патриотических ценностей.

 **Ожидаемые результаты по годам обучения**

**1 год обучения**

***Учащиеся будут знать***:

основы техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенические нормы и кодекс чести спортсмена; историю развития самбо и боевого самбо в России, их терминологию, сходства и различия; влияние занятий боевым самбо на морально-волевое, нравственное развитие и воспитание патриотизма; особенности организации и методики общефизической подготовки; особенности организации и методики специальной физической подготовки; основы техники и тактики борьбы, особенности устойчивости и равновесия тела человека, акробатической подготовки, самостраховки; особенности настроя спортсмена перед схваткой, его морально-волевой облик.

***Учащиеся будут уметь***:

вести дневник физических нагрузок; правильно выполнять упражнения ОФП, в соответствии с нормативами; выполнять акробатические и гимнастические упражнения развивающие ловкость, силу, смелость, координацию и точность пространственных движений, специальные упражнения на расслабление, упражнения с предметами, владеть базовыми техниками, стойками переходами из них; выполнять специальные упражнения: кувырки, падения, группировки, перекаты; выполнять упражнения, направленные на регуляцию психологического состояния организма.

**2 год обучения**

***Учащиеся будут знать***:

основы техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенические нормы; сходства и различия между борьбой самбо и боевым самбо, их терминологию. понятие о строе, строевые упражнения и команды; правила выполнения упражнений ОФП; особенности специальной подготовки борца и средства СФП; элементы, фазы, структуру приемов борьбы; психологические особенности борца, настрой перед схваткой.

***Учащиеся будут уметь***:

правильно выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения ОФП, в соответствии с нормативами; выполнять учебно-тренировочные схватки, акробатические и гимнастические упражнения, удары руками и ногами с максимальной скоростью, фиксированные серии ударов, передвижения в различных стойках, последовательно наносить серии ударов, на скорость выполнять броски; правильно выполнять техники борьбы в стойке, лежа, комбинации, контрприемы, имитации ударов руками и ногами с отягощением, подъемы силой и перевороты; выполнять упражнения, направленные на регуляцию психологического состояния организма.

**3 год обучения**

***Учащиеся будут знать***:

основы техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенические нормы; особенности единоборств в Вооруженных силах РФ, значение физической культуры и спорта для здоровья населения страны; виды упражнений для достижения необходимого уровня специальной подготовки; взаимосвязь техники и тактики, эффективность их действий в ведении схватки; приемы регуляции психологического состояния; значение медицинского осмотра для спортсмена; особенности положений о соревнованиях разного уровня; правила соревнований.

***Учащиеся будут уметь***:

правильно выполнять упражнения ОФП, в соответствии с нормативами; выполнять броски, приемы в стойке и партере, атакующие стойки в движении, руками в парах, защиты от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции, удары ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота, защиту от ударов ногами, техники подсечек, контратаки, ложное атаки, составлять тактический план схватки на основе возможных противников, спарринговые фазы, выполнять броски второго уровня (через спину, прогибом, подсады, обхваты через плечо с колена), комбинированные атаки (2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым приемом); вести поединок в различных стойках (низкая, высокая), захваты (за рукава, отворот, пояс, отворот сверху, двусторонний, односторонний), определять нагрузки, осуществлять самоконтроль; участвовать в соревнованиях, согласно правилам.

**4 год обучения**

***Учащиеся будут знать:***

основы техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенические нормы; значение патриотизма и гражданской ответственности; виды упражнений для достижения необходимого уровня специальной подготовки; тактику ведения схватки; особенности положений о соревнованиях разного уровня; средства, применяемые при ушибах, растяжениях.

***Учащиеся будут уметь:***

правильно выполнять упражнения ОФП в соответствии с нормативами; выполнять броски в спарринге, на скорость, в движении, с более тяжелым соперником, выполнять удары руками, ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), серии ударов в прыжках вверх, на месте, передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага; изменять способ ведения поединка, исходя из действий соперника; проводить самоанализ, приемы регуляции психологического состояния организма; участвовать в соревнованиях, согласно правилам; применять правила судейства; составлять меню спортсмена.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

***Предметные:***

* Теория (учащийся будет знать): историю развития самбо и боевого самбо в России, их терминологию, сходства и различия; влияние занятий боевым самбо на морально-волевое, нравственное развитие и воспитание патриотизма; особенности единоборств в Вооруженных силах РФ; особенности организации и методики общефизической, специальной физической подготовки; техники и тактики борьбы; психологические особенности борца, настрой перед схваткой.
* Практика (учащийся будет уметь): вести дневник физических нагрузок; составлять меню спортсмена; правильно выполнять упражнения ОФП и СФП, в соответствии с нормативами; выполнять броски в спарринге, на скорость, в движении, с более тяжелым соперником, выполнять удары руками, ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), серии ударов в прыжках вверх, на месте, передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага; изменять способ ведения поединка, исходя из действий соперника; проводить самоанализ, приемы регуляции психологического состояния организма; участвовать в соревнованиях, согласно правилам; применять правила судейства.

***Метапредметные:***

* Познавательные (учащийся будет уметь) проявлять самостоятельность в решении познавательных задач.
* Регулятивные (учащийся будет уметь) планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку.
* Коммуникативные (учащийся будет уметь) проявлять самостоятельность в решении коммуникативных задач.

***Личностные*** (будут сформированы) моральные нормы и ценности, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов | Колич.часов всего | Уровни обучения |
| Базовый уровень | Продвинутый уровень |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| 1. | Организационный раздел | 16 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2. | История развития боевого самбо  | 4 | 2 | 2 |  |  |
| 3. | Воспитательная работа | 52 | 12 | 12 | 14 | 14 |
| 4. | Общефизическая подготовка | 188 | 60 | 58 | 44 | 26 |
| 5. | Специальная подготовка | 406 | 98 | 100 | 100 | 108 |
| 6. | Тактическая подготовка.Основы техники и тактики борьбы. | 62 | 16 | 16 | 20 | 10 |
| 7. | Психологическая подготовка | 54 | 18 | 18 | 10 | 8 |
| 8. | Врачебный контроль | 2 |  |  | 2 |  |
| 9. | Соревновательная деятельность | 28 |  |  | 10 | 18 |
| 10. | Судейская деятельность | 18 |  |  | 6 | 12 |
| 11. | Предупреждение травматизма, режим питания. | 10 |  |  |  | 10 |
| 12. | Аттестация |  | 6 |  |  |  |
|  | **Итого часов:** | **864** | **216** | **216** | **216** | **216** |

**1 год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Всего часов | Из них | Форма контроля |
| Теория | Практика |
|  | Организационный раздел. | 4 | 2 | 2 | Беседа, опрос, тестирование |
|  | История развития боевого самбо. | 2 | 2 |  | Опрос |
|  | Воспитательная работа | 12 | 12 |  | Беседа, опрос |
|  | Общефизическая подготовка. | 60 | 1 | 59 | Опрос, наблюдение, сдача нормативов |
|  | Специальная подготовка. | 96 | 6 | 90 | Опрос, наблюдение, тестирование |
|  | Тактическая подготовка. Основы техники и тактики борьбы. | 16 | 6 | 10 | Опрос, наблюдение, тестирование |
|  | Психологическая подготовка | 18 | 14 | 4 | Опрос, тестирование |
|  | Аттестация | 6 |  | 6 | Нормативы ОФП, СФП |
|  | **Всего:** | **216** | 43 | 173 |  |

**Содержание программы**

**1 год обучения**

**Тема 1.**  **Организационный раздел**.

*Теория.* Введение. Основы техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенические нормы. Кодекс чести спортсмена. Правила ведения дневника физических нагрузок спортсмена. Планы, задачи на учебный год.

*Практика.* Соревнования: внутри группы – 2; внутри клуба – 1; товарищеские встречи, матчи – 1. Планирование проведения спортивно-оздоровительных сборов.

*Контроль*. Знание основ техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенических норм и кодекса чести спортсмена. Понимание планов и задач на учебный год. Умение вести дневник физических нагрузок. Уровни освоения знаний.

**Тема 2. История развития боевого самбо**.

*Теория.* Развитие единоборств в России. Возникновение и развитие борьбы самбо и боевого самбо. Знаменитые спортсмены. Достижения в этом виде спорта. Терминология боевого самбо.

*Контроль.* Знание истории развития самбо и боевого самбо в России, их терминологии. Понимание сходства и различия борьбы самбо и боевого самбо.

**Тема 3. Воспитательная работа**

*Теория*. Влияние занятий боевым самбо на морально-волевое, нравственное развитие и воспитание патриотизма учащихся. Достижение максимальных спортивных результатов, как средство формирования своего «Я» учащимися и прославления Родины.

*Контроль*. Знание о влиянии занятий боевым самбо на морально-волевое, нравственное развитие и воспитание патриотизма.

**Тема 4. Общефизическая подготовка**.

*Теория.*Организация и методика общефизической подготовки.

*Практика.*Выполнение упражнений:из упора лежа, ноги на полу, отжимание на скорость;из положения «стоя», локти прижаты к бокам, сгибание рук с гантелями;приседания на двух ногах на скорость;наклоны вперед (ноги не сгибать) с отягощением на плечах;ноги врозь, руки с гантелями прямые, вращение туловища;сгибание и разгибание рук на перекладине.

*Контроль.* Знание особенностей организации и методики общефизической подготовки. Правильное выполнение упражнений ОФП, их соответствие нормативам.

**Тема 5. Специальная подготовка**.

*Теория.* Организация и методика специальной физической подготовки.

*Практика.* Акробатические и гимнастические упражнения, развивающие ловкость, силу, смелость, координацию и точность пространственных движений:полет-кувырок вперед (через партнера, в длину или высоту);перевороты в сторону, колесо;переворот с головы;переворот вперед (через партнера, с опорой на «козла»);«полушпагаты», «шпагаты»;гимнастический мост; борцовский мост;различные подвижные игры.Специальные упражнения на расслабление (стойка, лежа). Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки. Базовые техники: основные стойки, удары и защита руками и ногами. Естественная стойка, позиция ожидания, фронтальная стойка (поза всадника), передняя позиция, задняя позиция, устойчивая стойка, позиция скрещенных ног, кошачья стойка. Переход из одной стойки в другую, выдвижение вперед, отступление, повороты. Удары руками: прямой удар, удар основанием кулака, удар тыльной стороной кулака, удар по дуге. Удары ногами: прямой удар коленом, прямой удар по дуге, удар вперед по дуге, удар ребром стопы наружу. Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

*Контроль.* Знание особенностей организации и методики специальной физической подготовки. Правильное выполнение акробатических и гимнастических упражнений развивающие ловкость, силу, смелость, координацию и точность пространственных движений, специальных упражнений на расслабление, упражнений с предметами. Владение базовыми техниками, стойками и их переходами.

**Тема 6. Тактическая подготовка. Основы техники и тактики борьбы**.

*Теория.*Основы техники и тактики борьбы.Устойчивость и равновесие: равновесие тела человека, трение, виды трения, угол устойчивости в различных положениях тела. Акробатическая подготовка. Техника безопасности. Самостраховка.

*Практика.*Выполнение специальных упражнений:кувырок через напарника в положении сидя – вперед и через спину;кувырок в стойке через руку напарника, правильная группировка при падении;падение на спину из положения сидя, руки вытянуты вперед;падение на спину из приседа, руки вытянуты вперед;падение на спину из положения стоя;перевороты из положения лежа на боку, подбородок прижат к груди;падение на бок из приседа;падение на бок из положения стоя;падение на бок кувырком вперед;падение на спину;падение через партнера, стоящего на четвереньках;падение на спину после полета-кувырка;падение на спину со стойки на руках;падение на бок с помощью двух партнеров, которые держат падающего за руки иноги;падение вперед, предварительно высоко подпрыгнув;то же с поворотом на 180°.Группировка – положение приседа с обхватом руками голеней разведенных в коленях ног, подбородок прижат к груди, а локти к бедрам.Перекаты – вращательные движения с последовательным касанием татами (ковра)частей тела без переворачивания через голову. Перекат назад - вперед. Видыкувырков: вперед, вперед без опоры руками, прыжком, назад, в сторону, перекатом всторону и назад.

*Контроль.*Знание основ техники и тактики борьбы, особенностей устойчивости и равновесия тела человека, акробатической подготовки, самостраховки. Правильное выполнение специальных упражнений: кувырков, падений, группировок, перекатов.

**Тема 7. Психологическая подготовка**.

*Теория.*Настрой спортсмена перед схваткой. Воспитание спортивного духа. Морально-волевой облик спортсмена.

*Практика.* Практические упражнения, игры, направленные на регуляцию психологического состояния организма.

*Контроль.*Знание особенностей настроя спортсмена перед схваткой, его морально-волевого облика. Правильное выполнение упражнений, направленных на регуляцию психологического состояния организма.

**Тема 8. Аттестация.**

*Практика.* Промежуточная аттестация (Приложение 1).

*Контроль.* Выполнение нормативов ОФП, СФП.

**2 год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Всего часов | Из них | Форма контроля |
| Теория | Практика |
| 1. | Организационный раздел. | 4 | 2 | 2 | Беседа, опрос, тестирование |
| 2. | История развития боевого самбо. | 2 | 2 |  | Опрос |
| 3. | Воспитательная работа | 12 | 6 | 6 | Опрос, наблюдение |
| 4. | Общефизическая подготовка. | 58 | 1 | 57 | Опрос, наблюдение, сдача нормативов |
| 5. | Специальная подготовка. | 100 | 6 | 94 | Опрос, наблюдение, тестирование |
| 6. | Тактическая подготовка. Основы техники и тактики борьбы. | 16 | 6 | 10 | Опрос, наблюдение, тестирование |
| 7. | Психологическая подготовка | 18 | 14 | 4 | Опрос, тестирование |
| 8. | Аттестация | 6 |  | 6 | Нормативы ОФП, СФП, учебные поединки |
|  | **Всего:** | **216** | 37 | 179 |  |

**Содержание программы**

**2 год обучения**

**Тема 1.**  **Организационный раздел**.

*Теория.* Введение. Основы техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенические нормы. Планы, задачи на учебный год.

*Практика.* Планирование проведения спортивно-оздоровительных сборов.

*Контроль*. Знание основ техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенических норм. Понимание планов и задач на учебный год. Уровни освоения знаний.

**Тема 2. История развития боевого самбо**.

*Теория.* Сходства и различия борьбы самбо и боевого самбо. Терминология борьбы самбо. Самбо и его сходства с другими видами спорта. Достижения пензенских борцов, на международном уровне, встречи с ними.

*Контроль.*Знание сходств и различий между борьбой самбо и боевым самбо, их терминологии.

**Тема 3. Воспитательная работа.**

*Теория*. Общее понятие о строе, строевых упражнениях и командах. Роль строевой подготовки.

*Практика*. Строевые упражнения.Участие в традиционных мероприятиях ДД(Ю)Т: день открытых дверей, фестиваль «Спорт-тайм», историко-познавательная викторина «И помнит мир спасенный!», праздник «Посвящение в Дворцовцы».

*Контроль*. Знание понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Правильное выполнение строевых упражнений.

**Тема 4. Общефизическая подготовка**.

*Теория*. Виды упражнений для достижения необходимого уровня общефизической подготовки и развития двигательных качеств.

*Практика.*Упражнения для развития выносливости: кроссовая подготовка; подвижные игры; плавание. Общеразвивающие силовые упражнения: с гимнастическими снарядами и без них; упражнения с отягощением, сопротивлением с партнером и др. Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции (30,60,100м.); эстафеты; подвижные игры. Упражнения для развития гибкости: мост на голове, руках; забегания на мосту, перекидка в упор, лежа на голове; падение на бок, спину, грудь; подъем разгибом со стойки на лопатках; переворот вперед прогнувшись; шпагат в три стороны; выворотность стопы, коленного сустава, бедра (пять позиций классического танца опоры). Упражнения для развития ловкости: эстафеты; подвижные игры; сложные по исполнению упражнения на координацию; выполнение специальных упражнений; упражнения на развитие координации. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата: передвижения вперед, назад; повороты на 180 градусов; кувырки. Спортивные игры на развитие различных групп мышц рук, ног, туловища, на развитие быстроты: баскетбол, футбол, регби, ручной мяч, упражнения с набивным мячом различного веса (до 10 кг) по упрощенным правилам, бег на короткие дистанции (10, 20, 30, 60 м).

*Контроль.*Знание и правильное выполнение упражнений ОФП, их соответствие нормативам.

**Тема 5. Специальная подготовка**.

*Теория*. Специальная подготовка борца. Средства СФП: подводящие и имитационные упражнения (работа с резиновым эспандером). Действия в захватах, передвижениях, в занятии стоек, поз, различных положений, дыхательные действия и классический способ приложения сил для контроля лежа.

*Практика.*Учебно-тренировочные схватки. Акробатические и гимнастические упражнения: ходьба на руках; сальто вперед, назад, фляг. Тактическая подготовка. Перечень тактических действий первого года обучения и тактика борьбы в зоне опасности при выполнении бросков, удержаний, удушающих и болевых приемов. Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом (упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут). Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек. Инструкторско-судейская практика. Судейская терминология самбо. Судейство учебных схваток. Судейство соревнований. Участие во внутригородских соревнованиях.

*Контроль.* Знание особенностей специальной подготовки борца и средств СФП. Правильное выполнение учебно-тренировочных схваток, акробатических и гимнастических упражнений, ударов руками и ногами с максимальной скоростью, фиксированных серий ударов, передвижений в различных стойках, последовательности нанесения серий ударов и скоростное выполнение бросков.

**Тема 6. Тактическая подготовка. Основы техники и тактики борьбы.**

*Теория.* Элементы, фазы, структура приемов. Взаимосвязь между спортивной техникой и физическим развитием подростка.

*Практика.* Техника борьбы в стойке: бросок через спину; бросок через голову или с упором стопы в живот; подхват; зацеп изнутри; подсечка изнутри. Комбинации: от подсечки изнутри к зацепу изнутри; от броска через бедро к передней подножке; контрприемы: зацеп изнутри от зацепа изнутри одноименной ногой. Техника борьбы лежа: уход от удержания сверху (верхом); уход от удержания сбоку; уход от удержания со стороны плеча; перевороты рычагом и переходы на: удержание сбоку, перегибание локтя через бедро, удушение предплечьем спереди; перевороты захватом руки из-под плеча и переходы на: удержание со стороны головы, перегибание локтя захватом руки между ног, удушение, скрещивая руки; перевороты ногами и переходы на: удержание поперек, перегибание локтя захватом руки ногами, перегибание локтя через бедро, удушение спереди, скрещивая руки при выполнении удержания поперек. Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

*Контроль.* Знание элементов, фаз, структуры приемов борьбы. Правильное выполнение техник борьбы в стойке, лежа, комбинаций, контрприемов, имитации ударов руками и ногами с отягощением, подъемов силой и переворотом.

**Тема 7. Психологическая подготовка**.

*Теория*. Психологические особенности борца. Настрой спортсмена перед схваткой. Воспитание спортивного духа. Морально-волевой облик спортсмена.

*Практика****.*** Практические упражнения, направленные на регуляцию психологического состояния организма (отвлечение, расслабление, возбуждение).

*Контроль.*Знание психологических особенностей борца, настроя перед схваткой. Правильное выполнение упражнений, направленных на регуляцию психологического состояния организма.

**Тема 8. Аттестация.**

*Практика.* Промежуточная аттестация (Приложение 1).

*Контроль.* Выполнение нормативов ОФП, СФП.

**3 год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Всего часов | Из них | Форма контроля |
| Теория | Практика |
| 1. | Организационный раздел. | 4 | 2 | 2 | Беседа, опрос, тестирование |
| 2. | Воспитательная работа | 14 | 14 |  | Опрос, наблюдение |
| 3. | Общефизическая подготовка. | 44 | 1 | 43 | Опрос, наблюдение, сдача нормативов |
| 4. | Специальная подготовка. | 100 | 10 | 90 | Опрос, наблюдение, тестирование |
| 5. | Тактическая подготовка. Основы техники и тактики борьбы. | 20 | 6 | 14 | Опрос, наблюдение, тестирование |
| 6. | Психологическая подготовка | 10 | 5 | 5 | Опрос, тестирование |
| 7. | Врачебный контроль. | 2 | 2 |  | Опрос |
| 8. | Соревновательная деятельность. | 10 | 1 | 9 | Опрос, наблюдение |
| 9. | Судейская деятельность. | 6 | 4 | 2 | Опрос, наблюдение |
| 10 | Аттестация | 6 |  | 6 | Нормативы ОФП, СФП, учебные поединки |
|  | **Всего:** | **216** | 45 | 171 |  |

**Содержание программы**

**3 год обучения**

**Тема 1.**  **Организационный раздел**.

*Теория.* Введение. Основы техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенические нормы. Планы, задачи на учебный год.

*Практика.* Планирование проведения спортивно-оздоровительных сборов.

*Контроль*. Знание основ техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенических норм. Понимание планов и задач на учебный год. Уровни освоения знаний.

**Тема 2. Воспитательная работа**

*Теория.* Значение физической культуры и спорта для здоровья населения страны. Российские борцы в Олимпийском движении. Особенности единоборств в Вооруженных силах РФ.

 *Практика.* Участие в традиционных мероприятиях ДД(Ю)Т: день открытых дверей, фестиваль «Спорт-тайм», историко-познавательная викторинах.

*Контроль*. Знание особенностей единоборств в Вооруженных силах РФ. Понимание значения физической культуры и спорта для здоровья населения страны.

**Тема 3. Общефизическая подготовка**.

*Теория*. Виды упражнений для достижения необходимого уровня общефизической подготовки и развития двигательных качеств.

*Практика.*Выполнение упражнений для развития выносливости: кроссовая подготовка; подвижные игры; плавание. Общеразвивающие силовые упражнения: на гимнастических снарядах и без них; с отягощением; сопротивлением с партнером и др. Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции(30,60,100м.); эстафеты; подвижные игры. Упражнения для развития гибкости: мост на голове, руках; забегания на мосту, перекидка в упор лежа на голове; падение на бок, спину, грудь; подъем разгибом со стойки на лопатках; переворот вперед прогнувший шпагат в три стороны; выворотность стопы, коленного сустава, бедра (пять позиций классического танца опоры). Упражнения для развития ловкости: эстафеты; подвижные игры; сложные по исполнению упражнения на координацию; выполнение специальных упражнений; упражнения на развитие координации. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата: передвижения вперед, назад; повороты на 180 градусов; кувырки. Силовая подготовка: подтягивание на перекладине с отягощениями. Подъем штанги на бицепс. Отжимания на брусьях, элементы акробатики. Гимнастические упражнения: перекат через плечо (левое, правое); колесо; сальто с рук на ноги; ходьба и стойка на руках; шпагат; мост.

*Контроль.*Знание и правильное выполнение упражнений ОФП, их соответствие нормативам.

**Тема 4. Специальная подготовка**.

*Теория.* Виды упражнений для достижения необходимого уровня специальной подготовки.

*Практика.* Совершенствование техники выполнения бросков и приемов в стойке и партере. Отработка наработанных комбинаций в сойке, увеличение арсенала бросков в стойке. Основы техники и тактики боя. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Техника ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе возможных противников. Атакующие стойки в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение техники подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои. Броски 2-го уровня (через спину, прогибом, подсады, обхваты через плечо с колена). Болевые и удушающие приемы и защита от них. Комбинированная атака: 2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым приемом. Последовательность обучения технических действий, комбинаций. Учебно-тренировочные схватки, отдельные приемы, выполняемые партнерами различной подготовленности и весовой категории; упражнения с отягощениями и на тренажерах; броски набивного мяча, броски тренировочного манекена и т.д.

*Контроль.*Знаниевидов упражнений для достижения необходимого уровня специальной подготовки. Правильное выполнение бросков, приемов в стойке и партере, атакующих стоек в движении, руками в парах, защиты от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции, ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота, защиты от ударов ногами, техники подсечек, контратаки, ложной атаки. Умение составлять тактический план схватки на основе возможных противников, спарринговые фазы, выполнять броски второго уровня (через спину, прогибом, подсады, обхваты через плечо с колена), комбинированные атаки (2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым приемом).

**Тема 5. Тактическая подготовка. Основы техники и тактики борьбы**.

*Теория.*Взаимосвязь техники и тактики. Активность и эффективность технико-тактических действий. Методика обучения сложным технико-тактическим действиям. Тактика ведения схватки.

*Практика.* Ведение поединка в различных стойках (низкая, высокая), захват (за рукава, отворот, пояс, отворот сверху, двусторонний, односторонний). Отработка комбинаций. Методы определения нагрузки, самоконтроль.

*Контроль*. Знание взаимосвязи техники и тактики, эффективность их действий в ведении схватки. Умение вести поединок в различных стойках (низкая, высокая), захват (за рукава, отворот, пояс, отворот сверху, двусторонний, односторонний), определять нагрузки, осуществлять самоконтроль.

**Тема 6. Психологическая подготовка.**

*Теория.*Приемы регуляции психологического состояния, непосредственно перед выходом на борцовский ковер (татами), в ходе самих соревнований, после окончания схватки: прием самовнушения; прием отвлечения; прием расслабления.

*Практика.* Практические упражнения, направленные на регуляцию психологического состояния организма во время соревнований (отвлечение, расслабление, возбуждение).

*Контроль.* Знание приемов регуляции психологического состояния и умение их применять.

**Тема 7. Врачебный контроль**.

*Теория.* Значение медицинского осмотра для спортсмена и периодичность его прохождения. Изучение функциональных проб.

*Контроль.* Понимание значения медицинского осмотра для спортсмена.

**Тема 8. Соревновательная деятельность**.

*Теория.*Положения о соревнованиях разного уровня, их особенности.

*Практика.*Клубные соревнования. Товарищеские встречи. Районные соревнования. Городские соревнования. Областные соревнования. Всероссийские турниры. Выполнение разрядных требований.

*Контроль.* Знание особенностей положений о соревнованиях разного уровня. Участие в соревнованиях, согласно правилам.

**Тема 9. Судейская деятельность**.

*Теория.* Правила соревнований по борьбе самбо, боевому самбо, форма одежды судей по самбо, жесты, оценки бросков.

*Практика.*Судейство внутриклубных, районных, матчевых встреч и соревнований.

*Контроль.* Знание правил соревнований и умение их выполнять.

**Тема 10. Аттестация.**

*Практика.* Промежуточная аттестация (Приложение 1).

*Контроль.* Выполнение нормативов ОФП, СФП.

**4 год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Всего часов | Из них | Форма контроля |
| Теория | Практика |
| 1. | Организационный раздел. | 4 | 2 | 2 | Беседа, опрос, тестирование |
| 2. | Воспитательная работа | 14 | 14 |  | Опрос, наблюдение |
| 3. | Общефизическая подготовка. | 26 |  | 26 | Опрос, наблюдение, сдача нормативов |
| 4. | Специальная подготовка. | 118 | 10 | 108 | Опрос, наблюдение, тестирование |
| 5. | Тактическая подготовка. Основы техники и тактики борьбы. | 10 | 4 | 6 | Опрос, наблюдение, тестирование |
| 6. | Психологическая подготовка | 8 | 6 | 2 | Опрос, тестирование |
| 7. | Соревновательная деятельность. | 18 | 2 | 16 | Опрос, наблюдение |
| 8. | Судейская деятельность. | 12 | 4 | 8 | Опрос, наблюдение |
| 9. | Предупреждение травматизма. Режим питания. | 10 | 2 | 8 | Опрос, наблюдение |
| 10 | Аттестация | 6 |  | 6 |  |
|  | **Всего:** | **216** | 44 | 172 |  |

**Содержание программы**

**4 год обучения**

**Тема 1.**  **Организационный раздел**.

*Теория.* Введение. Основы техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенические нормы.

*Практика.* Планы, задачи на учебный год.

*Контроль*. Знание основ техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенических норм. Понимание планов и задач на учебный год. Уровни освоения знаний.

**Тема 2. Воспитательная работа.**

*Теория*. Патриотизм и гражданская ответственность. Профессиональное ориентирование учащихся.

 *Практика.* Участие в научно-практических конференциях различных уровней с исследовательскими работами в области спорта. Участие в традиционных мероприятиях ДД(Ю)Т: день открытых дверей, неделя безопасности, фестиваль «Спорт-тайм», товарищеские встречи между объединениями, спортивные праздники.

*Контроль*. Понимание патриотизма и гражданской ответственности.

**Тема 3. Общефизическая подготовка**.

*Практика.*Выполнение упражнений наобщую выносливость: кроссовая подготовка, плавание, спортивные игры (регби, футбол); силовую выносливость (упражнения на тренажерах, гимнастических снарядах, с отягощениями, выполняемые сериями с большим количеством повторений).

*Контроль.* Правильное выполнение упражнений ОФП, их соответствие нормативам.

**Тема 4. Специальная подготовка**.

*Теория.*Виды упражнений для достижения необходимого уровня специальной подготовки.

*Практика.*Углубленная, индивидуальная подготовка: отработка бросков в спарринге, отработка приемов в сопротивлении. Быстрота: отработка бросков на скорость; отработка бросков в движении. Сила: отработка бросков с более тяжелым соперником; борьба только в партере. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Выполнение упражнения в разных вариациях в течение 3 минут. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

*Контроль.*Знаниевидов упражнений для достижения необходимого уровня специальной подготовки. Правильное выполнение бросков в спарринге, на скорость, в движении, с более тяжелым соперником. Умение выполнять удары руками, ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), серий ударов в прыжках вверх, на месте, передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага.

**Тема 5. Тактическая подготовка. Основы техники и тактики борьбы.**

*Теория.*Тактика ведения схватки. Контроль за время встречи.

*Практика.*Ведение поединка в любой ситуации: с неудобным захватом, с удобным захватом, в различной стойке, в партере, в атакующем плане, в защищающемся плане.

*Контроль.*Знание тактики ведения схватки.Умение изменять способ ведения поединка, исходя из действий соперника.

**Тема 6. Психологическая подготовка.**

*Теория.*Самоанализ своих действий, поступков, выступлений на соревнованиях, результатов, тренировок, стартов, критика и самокритика.

*Практика.*Совершенствование регуляции психологического состояния организма (возбуждение, расслабление, напряжение, самовнушение), аутотренинг.

*Контроль.*Умение проводить самоанализ, приемы регуляции психологического состояния организма.

**Тема 7. Соревновательная деятельность**.

*Теория.*Положения о соревнованиях разного уровня, их особенности.

*Практика.* Участие в турнирах: Первенство области, Всероссийские турниры, Отборочные региональные соревнования, Первенство России, Европы, Мира.

*Контроль.*Знание особенностей положений о соревнованиях разного уровня. Участие в соревнованиях, согласно правилам.

**Тема 8. Судейская деятельность**.

*Практика*.Участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря. Участие в судействе соревнований областного уровня. Инструкторская и судейская практика. *Контроль.* Умение применять правила судейства.

**Тема 9.** **Профилактика травматизма. Режим питания**.

*Теория.* Фармакологические средства, применяемые при ушибах, растяжениях. Активный отдых при восстановительном периоде спортсмена. Диспансерный учет. Меню борца, предпочитаемые продукты питания.

*Практика.*Составление меню. Особенности активного отдыха. Упражнения.

*Контроль*.Знание фармакологических средств, применяемых при ушибах, растяжениях. Умение составлять меню спортсмена.

**Тема 10. Аттестация.**

*Практика.* Аттестация по итогам освоения программы (Приложение 1).

*Контроль.* Выполнение нормативов ОФП, СФП.

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Объем учебных часов по годам обучения | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Режим работы |
| 1 | 216 | 36 | 108 | 3 занятия по 2 часа |
| 2 | 216 | 36 | 108 | 3 занятия по 2 часа |
| 3 | 216 | 36 | 108 | 3 занятия по 2 часа |
| 4 | 216 | 36 | 108 | 3 занятия по 2 часа |

**Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе**

Контроль предназначен не только для фиксации и оценки результатов конкретных завершенных этапов обучения, но и для регуляции и корригирования образовательного процесса, определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения. Контроль дает богатую, систематизированную информацию, показывает расхождение между целью и полученным результатом.

На протяжении обучения по программе осуществляется: *текущий, промежуточный и контроль по завершению программы.*

*Текущий контроль*. Оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года (педагогическое наблюдение, опрос, тестовые задания, контрольные упражнения по общей физической и специальной подготовки, демонстрация технических приемов).

*Промежуточная аттестация* проводится два раза в год (декабрь, май) в форме опросов, тестирования, сдачи нормативов ОФП, соревнований на основе разработанных критериев эффективности освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы с использованием комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки учащихся на разных этапах обучения.

*Аттестация по завершению программы*. Проводится по окончанию освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в соответствии с положением об итоговой аттестации, в форме, выбранной педагогом.

 В течение учебного года педагогом отслеживается уровень достижений учащихся. Разработана «Информационная карта результатов участия в соревнованиях, фестивалях, конкурсах», которая позволяет проследить активность и результативность обучения каждого учащегося.

Применяется 10 - бальная шкала (низкий уровень: 1 – 3 балла, средний уровень: 4 – 7 баллов, высокий уровень: 8 – 10 баллов).

Оценивание результативности обучения проводится: входная аттестация 1–2 недели учебного года, промежуточная аттестация 15–16 недели и 34–35 недели учебного года. По итогам реализации программы проводится итоговая аттестация.

**Контрольно - измерительные материалы**

1. **Критерии оценки**

**1 год обучения**

Теория: основы техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенические нормы и кодекс чести спортсмена; история развития самбо и боевого самбо в России, их терминология, сходства и различия; влияние занятий боевым самбо на морально-волевое, нравственное развитие и воспитание патриотизма; особенности организации и методики общефизической подготовки; особенности организации и методики специальной физической подготовки; основы техники и тактики борьбы, особенности устойчивости и равновесия тела человека, акробатическая подготовка, самостраховка; особенности настроя спортсмена перед схваткой, его морально-волевой облик.

Практика: ведение дневника физических нагрузок; правильное выполнение упражнений ОФП, в соответствии с нормативами; выполнение акробатических и гимнастических упражнений развивающих ловкость, силу, смелость, координацию и точность пространственных движений, специальных упражнений на расслабление, упражнений с предметами, владение базовыми техниками, стойками переходами; выполнение специальных упражнений: кувырки, падения, группировки, перекаты; выполнение упражнений, направленных на регуляцию психологического состояния организма.

**2 год обучения**

Теория: основы техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенические нормы; сходства и различия между борьбой самбо и боевым самбо, их терминология; понятие о строе, строевые упражнения и команды; правила выполнения упражнений ОФП; особенности специальной подготовки борца и средства СФП; элементы, фазы, структура приемов борьбы; психологические особенности борца, настрой перед схваткой.

Практика: правильное выполнение строевых упражнений; выполнение упражнений ОФП, в соответствии с нормативами; выполнение учебно-тренировочных схваток, акробатических и гимнастических упражнений, ударов руками и ногами с максимальной скоростью, фиксированных серий ударов, передвижений в различных стойках, последовательное нанесение серии ударов, на скорость выполнения бросков; правильное выполнение техники борьбы в стойке, лежа, комбинаций, контрприемов, имитации ударов руками и ногами с отягощением, подъемов силой и переворотов; выполнение упражнений, направленных на регуляцию психологического состояния организма.

**3 год обучения**

Теория: основы техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенические нормы; особенности единоборств в Вооруженных силах РФ, значение физической культуры и спорта для здоровья населения страны; виды упражнений для достижения необходимого уровня специальной подготовки; взаимосвязь техники и тактики, эффективность их действий в ведении схватки; приемы регуляции психологического состояния; значение медицинского осмотра для спортсмена; особенности положений о соревнованиях разного уровня; правила соревнований.

Практика: правильное выполнение упражнений ОФП, в соответствии с нормативами; выполнение бросков, приемов в стойке и партере, атакующих стоек в движении, руками в парах, защиты от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции, ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота, защиты от ударов ногами, техники подсечек, контратаки, ложное атаки, составление тактического плана схватки на основе возможных противников, спарринговые фазы, выполнение бросков второго уровня (через спину, прогибом, подсады, обхваты через плечо с колена), комбинированных атак (2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым приемом); ведение поединка в различных стойках (низкая, высокая), захватов (за рукава, отворот, пояс, отворот сверху, двусторонний, односторонний), определение нагрузки, осуществление самоконтроля; участие в соревнованиях, согласно правилам.

**4 год обучения**

Теория: основы техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенические нормы; значение патриотизма и гражданской ответственности; виды упражнений для достижения необходимого уровня специальной подготовки; тактика ведения схватки; особенности положений о соревнованиях разного уровня; средства, применяемые при ушибах, растяжениях.

Практика: правильное выполнение упражнений ОФП в соответствии с нормативами; выполнение бросков в спарринге, на скорость, в движении, с более тяжелым соперником, выполнение ударов руками, ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), серий ударов в прыжках вверх, на месте, передвижение в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага; изменение способа ведения поединка, исходя из действий соперника; проведение самоанализа, приемов регуляции психологического состояния организма; участие в соревнованиях, согласно правилам; применение правил судейства; составление меню спортсмена.

1. **2. Критерии оценки реализации программы**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Наименование критерия** |
| Предметные | Теория | история развития самбо и боевого самбо в России, их терминология, сходства и различия;  |
| влияние занятий боевым самбо на морально-волевое, нравственное развитие и воспитание патриотизма; |
| особенности единоборств в Вооруженных силах РФ; |
| особенности организации и методики общефизической, специальной физической подготовки; |
| техники и тактики борьбы; |
| психологические особенности борца, настрой перед схваткой. |
| Практика | ведение дневника физических нагрузок; |
| составление меню спортсмена; |
| правильное выполнение упражнений ОФП и СФП, в соответствии с нормативами; |
| выполнение бросков в спарринге, на скорость, в движении, с более тяжелым соперником, выполнение ударов руками, ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), серии ударов в прыжках вверх, на месте, передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага; |
| изменение способа ведения поединка, исходя из действий соперника; |
| проведение самоанализа, приемов регуляции психологического состояния организма; |
| участие в соревнованиях, согласно правилам; |
| применение правил судейства. |
| Метапредметные  | Самостоятельность в решении познавательных задач |
| Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку |
| Самостоятельность в решении коммуникативных задач |
| Личностные | Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению. |

**3. Критерии входной аттестации**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Наименование критерия** |
| Предметные | Теория | *2 год:* санитарно-гигиенические нормы; сходства и различия самбо и боевого самбо; особенности общефизической подготовки; основы техники и тактики борьбы. |
| *3 год:* санитарно-гигиенические нормы; понятие о строе; правила выполнения упражнений ОФП и СФП; элементы, фазы, структура приемов борьбы. |
|  | *4 год:* санитарно-гигиенические нормы; значение физической культуры и спорта для здоровья населения страны; виды упражнений для достижения необходимого уровня специальной подготовки; взаимосвязь техники и тактики, эффективность их действий в ведении схватки; правила соревнований.  |
| Практика | *2 год:* ведение дневника физических нагрузок; правильное выполнение упражнений ОФП, в соответствии с нормативами; выполнение специальных упражнений: кувырки, падения, группировки, перекаты. |
| *3 год:* выполнение упражнений ОФП, в соответствии с нормативами; выполнение учебно-тренировочных схваток; правильное выполнение техники борьбы в стойке, лежа, комбинаций, контрприемов, имитации ударов руками и ногами с отягощением, подъемов силой и переворотов. |
| *4 год:* выполнение упражнений ОФП, в соответствии с нормативами; выполнение бросков, приемов в стойке и партере, атакующих стоек в движении, руками в парах, защиты от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции, ударов ногами: прямые, боковые, круговые и с разворота, защиты от ударов ногами, техники подсечек, контратаки, ложное атаки; выполнение бросков второго уровня (через спину, прогибом, подсады, обхваты через плечо с колена), комбинированных атак (2-х или 3-х ударные комбинации с последующим броском и завершающим болевым приемом); ведение поединка в различных стойках (низкая, высокая), захватов (за рукава, отворот, пояс, отворот сверху, двусторонний, односторонний), определение нагрузки, осуществление самоконтроля; участие в соревнованиях, согласно правилам.  |

**4.Оценочные материалы**

**Оценивание предметных результатов обучения по программе:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели****(оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Методы диагностики** | **Степень выраженности оцениваемого качества** |
| **Низкий уровень****(1-3 балла)** | **Средний уровень****(4-7 баллов)** | **Высокий уровень****(8-10 баллов)** |
| Теоретические знания по основным разделам программы | Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям | Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др. | Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой | Объем усвоений знаний составляет более $^{1}/\_{2}$ | Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период |
| Практические умения и навыки, предусмотренные программой  | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | Контрольное задание | Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию | Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога | Учащийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно |

**Оценивание метапредметных результатов обучения по программе**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели****(оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Методы диагностики** | **Степень выраженности оцениваемого качества** |
| **Низкий уровень****(1-3 балла)** | **Средний уровень****(4-7 баллов)** | **Высокий уровень****(8-10 баллов)** |
| Учебно-познавательные умения | Самостоятельность в решении познавательных задач | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога | Учащийся выполняет работу с помощью педагога | Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений |
| Учебно-организационные умения и навыки | Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога | Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль | Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль |
| Учебно-коммуникативные умения и навыки | Самостоятельность в решении коммуникативных задач | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога | Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей | Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество  |
| Личностные качества | Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению | Наблюдение | Сформировано знание на уровне норм и правил,но не использует на практике | Сформированы, но не достаточно актуализированы  | Сформированы в полном объеме  |

**Условия реализации программы**

**Материально-технические ресурсы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** |  **Количество** |
| 1 | Спортзал | 1 |
| 2 | Раздевалка (женская/мужская) | 2 |
| 3 | Татами/ борцовский ковер | 1 |
| 4 | Скамейки | 8 |
|  5 | Шведские стенки | 8 |
| 6 | Скакалки | 20 |
| 7 | Секундомер | 1 |

**Информационные ресурсы**: оргтехника, Интернет-ресурсы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
| 1 | Компьютер (планшетный) | 1 шт. |
| 2 | Флэш-накопитель(USB) | 1 шт. |
| 3 | Интернет-соединение |  |

**Расходные материалы (**приобретаются учащимися самостоятельно)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
| 1 | Комплект экипировки борца самбиста | 1 |
|  2 | Нудлы | 1 |
| 3 | Спортивная форма | 1 |
| 4 | Борцовки | 1 |
| 5 | Сумка для формы | 1 |

**Методические ресурсы**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название |   |
| 1 | Учебные пособия | Боевое Самбо для всех Жуков А.Г., Шмелев О.А., Тихонов В.А., 1992 Лебедев И.В. Ощепков В.С. Самозащита и борьба (Мастера единоборств), 2004.Система Самбо. Боевое Искусство, А.А. Харлампиев 1995 г. |
| 2 | Энциклопедии и справочники | Энциклопедия Боевого Самбо (в двух томах) Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А., 1993 |
| 3 | Медиатека  |  Табаков С.Е. САМБО – первые шаги, / С.Е. Табаков //видеофильм VHS (60 мин), 2002. |
| 4 | Электронные образовательные ресурсы | <http://ddut-penza.ru/forteachers/> <https://vk.com/public193447333> |

**Кадровые ресурсы**: педагог дополнительного образования.

**Использование дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительной общеобразовательной программы:**

Программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в соответствии с локальными актами учреждения.

**Воспитательная работа**

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

 Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Боевое самбо» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБОУДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы и включает следующие направления:

* гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
* духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
* физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
* экологическое воспитание;
* популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
* культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Боевое самбо».

**Список литературы:**

**Литература для педагогов:**

1. Авилов, В. Сибирский кулак. Новые возможности боевого самбо / В. Авилов. - М.: ФАИР, 2019. - 352 c.
2. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004. -116с.
3. Андреев В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 344 c.
4. Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. …кпн. – М., 2003. – 25с.
5. Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с.
6. Войцеховский С.М. книга тренера. - М.: ФиС, 1971. 312с.
7. Гулевич, Д. И. Борьба САМБО / Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. - М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2016. - 176 c.
8. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
9. Иванов С.А., Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. Дис. …К.П.Н. – М., 1995 – 23с.
10. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004. - 464с.
11. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 240 с.
12. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г.ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
13. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. – М.: Советский спорт, 2003.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
15. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
16. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
17. Супрунов Е.П., Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов Автореф. Дис. …К.П.Н. – М., 1997. – 27с
18. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
19. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991
20. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002.
21. Шулика, Ю.А. Боевое САМБО и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика. - М.: Ростов н/Д: Феникс, 2016. - 224 c.
22. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
23. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001
24. Юшков О.П., Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40с
25. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

**Литература для** учащихся **и родителей:**

1. [Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих](https://www.studmed.ru/gatkin-e-ya-sambo-dlya-nachinayuschih_87139b849b0.html). М.: Астрель, ACT, 2001. — 224 с.
2. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. М.: «Лист», 1997.
3. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. Боевое самбо для всех. Хмельницкий, 1991.
4. Рудман Д.Л. САМозащита Без Оружия. М.: 2003.

Приложение 1

**Выполнение контрольных нормативов для 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Низкая** | **Средняя** | **Высокая** |
| Бег 30 м с низкого старта, с | 5,6 | 5,5-5,3 | 5,2 |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 170-190 | 200 |
| Челночный бег 4x20 м, с | 25,4 и выше | 25,5 | 25,6 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 5 | 7-11 | 13 |
| Бег на 1000 м, сек | 3,8 и выше | 3,7 | 3,6 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 17 и ниже | 18 | 19 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 15 и ниже | 16 | 17 и выше |

**Выполнение контрольных нормативов для 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Низкая** | **Средняя** | **Высокая** |
| Бег 60 м с низкого старта, с | 9,9 и выше | 9,0 | 8,9 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 189 и ниже | 190 | 191 и выше |
| Челночный бег 4x20 м, с | 17,4 и выше | 17,3 | 17,2 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 9 и ниже | 10 | 10 и выше |
| Бег на 1000 м, сек | 3,2 и выше | 3,1 | 3,05 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 24 и ниже | 25 | 26 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 24 и ниже | 25 | 26 и выше |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с | 5,4 и выше | 5,3 | 5,2 и ниже |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с | 8,3 и выше | 8,2 | 8,1 и ниже |
| Суммарное время 6-ти «входов», сек. | 7,2 и выше | 7,1 | 7,0 и ниже |
| Суммарное количество бросков, раз | 15 и ниже | 16 | 17 и выше |
| Техническая подготовка | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа |
| Спортивная деятельность | Массовые разряды |

**Выполнение контрольных нормативов для 3 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Низкая** | **Средняя** | **Высокая** |
| Бег 60 м с низкого старта, с | 8,8 и выше | 8,7 | 8,6 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 197 и ниже | 198 | 199 и выше |
| Челночный бег 4x20 м, с | 17,0 и выше | 16,9 | 16,8 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 10 и ниже | 11 | 12 и выше |
| Бег на 1000 м, сек | 3,05 и выше | 3.0 | 2.95 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 29 и ниже | 30 | 31 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 37 и ниже | 38 | 39 и выше |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с | 4,9 и выше | 4,8 | 4,7 и ниже |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с | 7,4 и выше | 7,3 | 7,2 и ниже |
| Суммарное время 6-ти «входов», сек. | 6,8 и выше | 6,7 | 6.6 и ниже |
| Суммарное количество бросков, раз | 19 и ниже | 20 | 21 и выше |
| Техническая подготовка | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа |
| Спортивная деятельность | Массовые разряды |

**Выполнение контрольных нормативов для 4 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Низкая** | **Средняя** | **Высокая** |
| Бег 60 м с низкого старта, с | 8,8 и выше | 8,7 | 8,6 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 197 и ниже | 198 | 199 и выше |
| Челночный бег 4x20 м, с | 17,0 и выше | 16,9 | 16,8 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 10 и ниже | 11 | 12 и выше |
| Бег на 1000 м, сек | 3,05 и выше | 3.0 | 2.95 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 29 и ниже | 30 | 31 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 37 и ниже | 38 | 39 и выше |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с | 4,9 и выше | 4,8 | 4,7 и ниже |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с | 7,4 и выше | 7,3 | 7,2 и ниже |
| Суммарное время 6-ти «входов», сек. | 6,8 и выше | 6,7 | 6.6 и ниже |
| Суммарное количество бросков, раз | 19 и ниже | 20 | 21 и выше |
| Техническая подготовка | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа |
| Спортивная деятельность | Выполнение спортивных разрядов. |

**Комплекс контрольных упражнений по ОФП:**

* Бег 30м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
* Челночный бег 4 по 20 м (сек). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20 -метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
* Прыжок в длину с места (см). Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
* Подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины.
* Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
* Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
* Бег на 1000 м. Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
* Бег на 3000 м, мин. Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

**КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО СФП**

* суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
* суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
* суммарное время 6-ти «входов», сек. Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ИП. Фиксируется время от команды «Марш», до 6-го удара по мешку.
* выполнение бросковой техники в течение 30 сек. Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.