

РЕСПУБЛИКА КРЫМ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И
КРАЕВЕДЕНИЯ»

ПРИНЯТО
Методическим советом
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»
от «30» августа 2025 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК»
Е. А. Осокина
«01» сентября 2025 года
м.п.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Введение в единоборства»

Направленность	физкультурно – спортивная
Срок реализации программы	4 года
Вид программы	авторская
Уровень	стартовый
Возраст обучающихся	5 - 17
Составитель	Пеганов А. В., педагог дополнительного образования

г. Симферополь
2025 год

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая основа программы:

В настоящее время основной разработкой дополнительных образовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президентстве Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам(протокол от 24.12.2018 № 16);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» -ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131 – ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019).

Направленность программы физкультурно-спортивная. Ориентированы на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе **самбо**, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы.

Отличительной особенностью данной программы является доверительные отношения между тренером–преподавателем и воспитанником. Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально–активные формы деятельности, а именно в борьбу самбо.

Адресат программы: программа рассчитана на учащихся в возрасте 5-17 лет, прошедших медицинский осмотр и допущенных врачом к занятиям.

Объем и срок освоение программы: срок освоения – 4 год.

Уровень программы: начальный.

Формы и режим занятий: форма обучения - очная.

Режим работы в неделю составляет 4 часов, наполняемость учебной группы – 20 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (90 мин).

Особенности организации образовательного процесса

Тематика занятий строится с учетом интересов учащихся, возможности их самовыражения. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе. Программа позволяет индивидуализировать сложные работы. При этом обучающий и развивающий смысл работы сохраняется. Это дает возможность предостеречь ребенка от страха перед трудностями.

Формы организации занятий:

- ознакомительное занятие – знакомство детей с новыми понятиями;
- тематическое занятие – работа над определённой темой;
- тренировочные;
- учебно-тренировочные;
- практические занятия;
- игровое занятие – стимулирование творческого потенциала ребёнка;
- комбинированное занятие – решение нескольких учебных задач.

Цели программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо.

Задачи программы:

Образовательная - научить детей элементам борьбы самбо.

Развивающая – развить начальные физические данные детей посредством ОФП, развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Воспитательная – дисциплинированность, уважение к сопернику, к своему товарищу, воспитать любовь к занятиям самбо.

1.3. Воспитательный потенциал

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Первый год обучения

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в программу. Начальная диагностика	2	1	1	Текущий (беседа)
1.	Теоретические	15	7	8	

	занятия				
1.1	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях «Введение в единоборства».	3	1	2	Текущий
1.2	Общие понятия о гигиене.	2	1	1	Текущий
1.3	Физическая культура и спорт в России. История развития единоборств.	4	2	2	Текущий
1.4	Система упражнений «Введение в единоборства». Термины единоборств.	4	2	2	Текущий
1.4	Краткие сведения о строении организма.	2	1	1	Текущий
1.6	2. Практические занятия	112	6	106	Текущий
1.7	Общая физическая подготовка.	48	1	47	Текущий
1.8	Специальная физическая подготовка.	36	1	35	Текущий
1.9	Технико-тактическая подготовка.	28	4	24	Текущий
1.10	3. Контрольные нормативы	15	2	13	Текущий
1.11	Сдача контрольных нормативов.	8	1	7	Текущий
1.12	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).	7	1	6	
	ИТОГО:	144	16	128	

Содержание программы первый год

Теоретический курс

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо. Врачебный контроль и самоконтроль. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещённые действия в самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям самбо. Запрещённые приёмы. Организация места для занятий. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления. Права и обязанности участников соревнований. Характеристика тренажёров для физической подготовки и техника безопасности при работе с ними. Техника безопасности на спортивных соревнованиях.

Общие понятия о гигиене.

Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

Физическая культура и спорт в России. Спортивная борьба.

Физическая культура и спорт – эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо - национальный вид спорта. Зарождение самбо в России. Самбо и ее лучшие представители — В.С. Ощепков, В.А. Спиридонов, А.А. Харлампиев, Е.М. Чумаков. Развитие Самбо в России. Национальные виды борьбы и их значение для развития самбо. Самбисты – герои Великой Отечественной войны. Успехи российских самбистов на международной арене. Место Самбо в системе физического воспитания.

Основы техники и элементы единоборств.

Понятие о технике самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология самбо. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках. Тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, захватов, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий (маскировка), нападение, защита и контрнападение.

Краткие сведения о физиологических основах тренировки.

Понятие о всестороннем и гармоничном развитии самбиста. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий самбо. Понятие о волевых качествах самбиста (целеустремленность, смелость и решительность, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность, настойчивость и упорство). Средства и методы воспитания волевых качеств. Содержание общей физической подготовки самбиста. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости самбиста. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Понятие «навык», стадии его формирования. Тренировка как основа формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Учёт показателей динамики нагрузок и восстановления. Восстановление работоспособности организма.

Правила соревнований, их организация и проведение. Оборудование и инвентарь.

Соревнования по единоборствам, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников. Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях самбо. Устройство и методика применения спортивных снарядов самбиста (шест для изучения падений, тренировочные мешки, манекены). Установки борцам перед соревнованиями и анализ проведенных соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о оставшихся участниках. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания самбисту, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников.

Практический курс

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером.

Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту». Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями.

Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование. Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление. Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке.

Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в исходное положение. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки.

Акробатика.

Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала самбо.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок - полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад;

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

Упражнения специальной физической и психологической подготовки

Система координационных и кондиционных упражнений единоборца.

Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость. Схватки на развитие волевых качеств: смелости, выдержки, инициативности, настойчивости, решительности.

Основные упражнения для развития специальной силы: схватки с сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, выполнение приемов в направлении усилий противника, выполнение приемов в направлении движений противника, схватки на сохранение статического положения, дифференцирование.

Упражнения для воспитания специальной выносливости: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей отдохнуть, схватки с задачей быстрее выиграть.

Упражнения для воспитания специальной быстроты: опережение, схватки с форой, схватки с легким противником, схватки спуртами, замедленные схватки (замедленные движения). Схватки на замедление защитных действий противника, уменьшение дистанции и др.

Упражнения для воспитания специальной ловкости: схватки с различными

заданиями с изменением ситуаций: сверху, снизу, сзади, сбоку, прямо, согнувшись, одноименная, разноименная стойка, различные захваты, передвижения.

Упражнения для воспитания специальной гибкости: уменьшение амплитуды атакующих действий, увеличение амплитуды защиты. Уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Технико-тактическая подготовка.

Учебные схватки для совершенствования физических качеств.

Сила: учебные схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения самбиста), схватки на дифференцирование.

Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

Быстрота: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

Гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и другие.

Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты.

Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол.

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные.

Обучающийся знает:

- историю развития единоборств
- технику безопасности на занятиях
- теорию выполнения базовых приемов
- виды захватов в борьбе
- запрещенные действия в борьбе.

Обучающийся умеет

- выполнять базовую технику
- выполнять базовую технику акробатических упражнений
- проводить спарринговые схватки
- участвовать в соревнованиях начального уровня.

Личностные

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности тренировочного процесса;
- анализируют и оценивают результаты собственной тренировки;
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ
Второй год обучения

	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Начальная диагностика	2	1	1	Выполнение нормативов, опрос
1.1	ОФП	36		36	
1.2	Перестроения	4		4	Текущий
1.3	ОРУ без предметов	4		4	Текущий
1.4	ОРУ с предметами	4		4	Текущий
1.5	Ходьба, бег, прыжки	4		4	Текущий
1.6	Кувырки	4		4	Оценка
1.7	Упр. на координацию	4		4	Текущий
1.8	Упражнения на силу	4		4	Оценка
1.9	ОРУ в паре	4		4	Текущий
1.10	Контрольный урок по ОФП	4		4	Сдача контрольных нормативов
2	СФП	82	2	18	
2.1	Влияние физических качеств на организм человека.		2		Опрос по теме (беседа)
2.2	Страховка	10		10	Текущий
2.3	Падение	10		10	Текущий
2.4	Падение	10		10	Оценка
2.5	Упражнение на мосту	10		10	Текущий
2.6	Упражнение на мосту	10		10	Оценка
2.7	Имитационные упр.	10		10	Текущий
2.8	Имитационные упр.	10		10	Текущий
2.9	Упр. с партнёром	10		10	Текущий
2.10	Упр. с партнёром	10		10	Оценка
3	Технико-тактическая подготовка	20	2	18	
3.1	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.		2		Опрос по теме (беседа)
3.2	Основные положения единоборцов		-	1	Текущий
3.3	Способы подготовки приемов		-	1	Текущий
3.4	Способы подготовки приемов		-	1	Текущий
3.4	Борьба стоя (подножки)		-	1	Текущий
3.5	Борьба лёжа (положения)		-	2	Текущий

3.6	Борьба стоя (подножки)		-	2	Текущий
3.7	Борьба лёжа (захваты)		-	2	Текущий
3.8	Борьба стоя (подсечки)		-	2	Текущий
3.9	Борьба лёжа		-	2	Оценка
3.10	Борьба стоя (переворачивание)		-	2	Оценка
3.11	Удержание		-	2	Текущий
4	Контрольная диагностика	2	1	1	
4.1	Тестирование по теории, практике		1	1	Итоговая аттестация
	ИТОГО:	144	6	138	

Содержание программы второй год

Начальная диагностика

Теория - проверка знаний обучающихся за первый год обучения

Практика - проверка умений и навыков за первый год обучения

1.ОФП

Практика - обучающиеся должны выполнять: перестроения ,ОРУ без предметов, ОРУ с предметами, ходьба в разных направлениях, бег с разной скоростью, прыжки с места и с разбега, кувырки, упр. на координацию, упражнения на силу, ОРУ в парах.

2.Специальная физическая подготовка

Теория - Влияние физических качеств на организм человека.

Практика - Страховка и самоконтроль при падениях:

Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,

падение назад с поворотом и приземлением на грудь,

падение с прыжка,

падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге,

падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,

падение на спину кувырком в воздухе,

падение кувырком вперед,

перевороты на мосту,

вставание с моста,

в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;

вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;

движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;

забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;

уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Упражнения с манекеном поднимание; (Имитация)

- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;

- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;

- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;

- приседания, наклоны, бег;

- броски назад через голову, в сторону, через спину.

Парные упражнения

-кувырки вперед и назад;

-перевороты назад;

-приседания;

-вращения;

-прыжки;

-наклон;

-ходьба и бег с партнером.

3. Техничко-тактическая подготовка

Теория - Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. Практика - **Способы подготовки приемов:** сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Борьба стоя (броски)

Задняя подножка.

Задняя подножка с колена.

Задняя подножка с падением.

Задняя подножка под две ноги.

Задняя подножка с захватом ноги снаружи.

Задняя подножка с захватом ноги изнутри.

Задняя подножка на пятке.

Передняя подножка с колена.

Передняя подножка.

Передняя подножка с захватом ноги снаружи.

Бросок рывком за пятку.

Бросок рывком за пятку изнутри.

Бросок рывком за руку и голень.

Бросок с захватом двух ног.

Бросок через бедро.

Бросок через бедро с захватом головы с падением.

Бросок с захватом руки на плечо с колена.

Бросок с захватом руки под плечо с падением.

Бросок с захватом руки на плечо.

Бросок через голову.

Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.

Бросок через голову голенью между ног.

Бросок через плечи («мельница»).

Боковая подсечка.

Боковая подсечка при движении противника вперед.

Боковая подсечка при движении противника назад.

Боковая подсечка противнику, встающему с колен.

Боковая подсечка при движении противника в сторону.

Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.

Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.

Боковая подсечка в темп шагов.

Передняя подсечка.

Передняя подсечка с падением.

Передняя подсечка в колени.

Зацеп изнутри.

Зацеп стопой.

Выведение из равновесия с захватом рукавов.

Подбив голенью.

Вертушка.

Подхват.

Подхват изнутри.

Подхват с захватом ноги снаружи.

Борьба лежа (переворачивание)

Переворачивание с захватом двух рук сбоку.

Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
 Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
 Переворачивание с захватом на рычаг.
 Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
 Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
 Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.
 Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
 Переворот косым захватом.
 Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
 Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.
 Заваливание. Удержание. Удержание сбоку. Удержание сбоку без захвата шеи. Обратное удержание сбоку. Удержание со стороны плеча.
 Удержание поперек. Удержание со стороны головы и захватом рук.
 Удержание со стороны ног. Удержание верхом. Освобождения (уходя) от удержаний.

4. Контрольная диагностика

Практика – знать основные правила соревнований по самбо.

Теория – показывать технику элементов борьбы, выполнять контрольные нормативы.

Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные.

Обучающийся знает:

- выдающихся спортсменов РФ
- технику безопасности на занятиях по единоборствам.
- основы тактики борьбы
- запрещенные действия в борьбе
- основным положениям правил проведения соревнований .

Обучающийся умеет

- выполнять усовершенствованную технику борьбы в стойке и лежа
- проводить спарринговые схватки по единоборству
- участвовать в соревнованиях городского уровня.

Личностные

- сформировано умение взаимодействовать с партнером и командой
- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия единоборством
- воспитана способность к организации и самоорганизации
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества.

Метапредметные

- осознают и анализируют значимость выполняемых действий
- понимают важность систематичности тренировочного процесса
- проводят анализ и самоанализ проведенной собственной тренировки
- усовершенствованы выносливость, сила, ловкость, координация движений.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Третий год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	Беседа
2	Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль, ведение дневника самоконтроля	2	1	1	Беседа, прохождение медицинской комиссии, контроль дневника самоконтроля

3	Общая и специальная физическая подготовка	86	8	82	Сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	52	4	48	Нормативы по ТТП, наблюдение
5	Нормативы и комплексная диагностика здоровья	2	1	1	Сдача нормативов и прохождение тестов
Всего часов:		144	15	129	

Содержание третьего года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время тренировки. Проведение инструктажа по технике безопасности в спортивном зале, раздевалках, повторение правил поведения во время разминки, освоения новых элементов, самостоятельной отработки.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Понятие о физической культуре и спорте. Средства физической культуры спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Основные показатели и закономерности физического развития. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание.

История борьбы самбо с момента основания и до наших дней. Самые титулованные чемпионы их биография. Чемпионы и призёры первенств мира, Европы и России. Место самбо в мировой системе борьбы. Отличия и преимущества самбо в сравнении с другими наиболее популярными видами борьбы. Современное состояние борьбы самбо в России и мире. Лидерство российской школы в мировой системе самбо. Ведущие команды и тренеры мира по самбо. История самбо в городе Новосибирске. Основные пункты правил самбо (характер и способы проведения соревнований, содержание схватки, оценка приёмов, запрещённые приёмы и действия).

Раздел 2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль

Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Режим труда и отдыха. Режим питания. Спортивное питание и допинг. Ключевые положения антидопинговых правил.

Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Обливание. Правила и приёмы обливаний.

Ведение дневника самоконтроля. Пробы для самостоятельной диагностики здоровья.

Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Строевая подготовка. Ходьба и бег с изменением темпа и направления, с выполнением упражнений для различных групп мышц. Построения и перестроения в движении и т. д.

Гимнастические упражнения. На перекладине, брусках, гимнастической стенке, скамейке и в прыжках. Простейшие акробатические элементы: кувырки, кульбиты, перевороты и их соединения.

Легкая атлетика. Бег на 60 и 100 метров, кросс на 500 и 1000 метров, прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание гранаты, теннисного мяча, толкание ядра.

Спортивные и подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, теннис. Подвижные игры с элементами единоборств.

Упражнения из других видов спорта. Упражнения со штангой, гириями, гантелями и отягощениями.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств:

- силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой, работа с резиной, манекеном, работа с утяжелителями;
- быстроты: выполнение бросков на скорость более тяжёлого партнёра;
- выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность, проработка статических положений;
- ловкости: выполнение приёмов с использованием движения партнёра; имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу; борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки, отработка с закрытыми глазами, выполнение сложных комбинаций из приёмов.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка в самбо

Виды разведки, виды подавления противника, маскировка своих намерений, маневрирование, составление тактического плана Разведка – наблюдением, опросом. Оценка обстановки – условий проведения соревнований и контингента участников. Планирование выступления. Принятие решения и реализация плана, корректировка плана. Тактика ведения поединка, проведения приёмов, передвижений. Распределение сил на весь поединок.

Броски: обхват, передняя подсечка под выставленную ногу, боковой подхват, подсад голенью, задняя подножка под две ноги, бросок захватом двух бедер, передняя подсечка под отставленную ногу, передняя подножка с колена.

Удержания: сбоку с захватом руки и головы, поперек с захватом бедра.

Переворачивания: рычагом, захватом руки из-под плеча.

Болевые: рычаг внутрь, перегибание локтя при захвате руки ногами.

Удушающие: сзади предплечьем, сзади плечом и предплечьем, сзади воротом, приподнимая руку, сзади петлей.

Раздел 5. Нормативы и комплексная диагностика здоровья

Контрольные упражнения. Пробы и тесты, сдача нормативов по общей физической подготовке. Экзамен по технической подготовке.

Планируемые результаты 3 года обучения

Обучающие будут знать:

- уровни контрольных нормативов
- технику выполнения бросков, захватов
- правила проведения соревнований по самбо

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять приёмы борьбы единоборства
- применять приёмы само - страховки
- проявлять себя, как организаторы и судьи соревнований.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Четвертый год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	Беседа

2	Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль, ведение дневника самоконтроля	2	1	1	Беседа, прохождение медицинской комиссии, контроль дневника самоконтроля
3	Общая и специальная физическая подготовка	83	2	81	Сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	42	1	41	Нормативы по ТТП, наблюдение
5	Нормативы и комплексная диагностика здоровья	15	2	13	Сдача нормативов и прохождение тестов
	Всего часов:	144	7	137	

Содержание программы четвертого года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время тренировки. Проведение инструктажа по технике безопасности в спортивном зале, раздевалках, повторение правил поведения во время разминки, освоения новых элементов, самостоятельной отработки.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Историю самбо и современное состояние (дату основания, биографию основателей самбо, основные даты развития, историю самбо в городе Новосибирске, перспективы и проблемы развития самбо). Кодекс характера самбиста.

Физиологические и биохимические изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях физической культурой и спортом, терминология этих изменений. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Способы развития силы, гибкости борца.

Понятие об обучении и тренировке, их задачи. Подготовка учащихся к самостоятельной тренерской деятельности. Правила приёма в профильные спортивные учреждения (Новосибирский колледж олимпийского резерва, Новосибирский государственный педагогический университет, факультет физической культуры).

Раздел 2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль

Гигиенические требования к борцовским залам, инвентарю и оборудованию. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия. Приёмы самодиагностики. Правила ведения дневника самоконтроля (конспектирование тренировочного занятия, составление режима дня и фиксирование своего состояния на тренировочном занятии и в течении дня, микроцикла, мезоцикла, года).

Правила планирования режима дня, рациона питания. Вредные привычки. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса

Ключевые положения антидопинговых правил.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка

Строевая подготовка. Ходьба и бег с изменением темпа и направления, с выполнением упражнений для различных групп мышц. Построения и перестроения в движении и т. д.

Гимнастические упражнения. На перекладине, брусьях, гимнастической стенке, скамейке и в прыжках. Простейшие акробатические элементы: кувырки, кульбиты, перевороты и их соединения.

Легкая атлетика. Бег на 60 и 100 метров, кросс на 500 и 1000 метров, прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание гранаты, теннисного мяча, толкание ядра.

Спортивные и подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, теннис. Подвижные игры с элементами единоборств.

Упражнения из других видов спорта. Упражнения со штангой, гириями, гантелями и отягощениями.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой, работа с резиной, манекеном, работа с утяжелителями. Индивидуальное планирование специальной подготовки с учётом антропометрических данных и индивидуальных предпочтений в борьбе.

- быстроты: выполнение бросков на скорость более тяжёлого партнёра, более лёгкого партнёра. Отработка на скорость индивидуальных бросков, с учётом предпочтений в борьбе.

- выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность, проработка статических положений. Выполнение бросков после длительных кроссов.

- ловкости: выполнение приёмов с использованием движения партнёра; имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу; борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки, отработка с закрытыми глазами, выполнение сложных комбинаций из приёмов. Выполнение приёмов стоя на одной ноге, в различных не удобных позах.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка в единоборствах.

Виды разведки, виды подавления противника, маскировка своих намерений, маневрирование, составление тактического плана Разведка – наблюдением, опросом. Оценка обстановки – условий проведения соревнований и контингента участников. Планирование выступления. Принятие решения и реализация плана, корректировка плана. Тактика ведения поединка, проведения приёмов, передвижений. Распределение сил на весь поединок.

Составление тактического плана, виды разведки, виды подавления противника, маскировка своих намерений, маневрирование, составление тактического плана).

Совершенствование «коронной» техники и моделирование схваток под конкретных соперников.

Раздел 5. Нормативы и комплексная диагностика здоровья

Контрольные упражнения. Пробы и тесты, сдача нормативов по общей физической подготовке. Экзамен по технической подготовке.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Освоение учащимися дополнительной общеразвивающей программы «**Введение в единоборства**». Предполагает результаты и достижения, определенные на трёх основных этапах процесса обучения:

- начальной подготовки (1-ый год обучения);
- учебно-тренировочной деятельности (2-3-ий года обучения);
- спортивного совершенствования (4-ый год обучения).

Личностные результаты связаны с решением воспитательных и оздоровительных

задач программы. При реализации программы показателями выполнения этих задач являются:

- соответствие поведения учащегося требованиям кодекса характера спортсмена, проявление в поведении и поступках учащегося моральных ценностей: уважения, ответственности, внимательности, честности, трудолюбия, справедливости, гражданской позиции;
- сформированность у учащегося самостоятельности, дисциплинированности, волевой сферы;
- сформированность у учащегося привычки следовать правилам здорового образа жизни и осуществления самодиагностики здоровья.

Метапредметные результаты связаны с выполнением общеучебных задач по формированию универсальных учебных действий. При реализации программы основными показателями выполнения этих задач являются:

- сформированность регулятивных универсальных учебных действий: умений планировать тренировочную работу, сотрудничать при решении учебных задач, осуществлять самоконтроль и самоанализ учебной деятельности;
- сформированность познавательных универсальных учебных действий: умений вести познавательную деятельность, критически (аргументированно) осмысливать учебный тренировочный материал, рефлексировать прошедшее занятие, соревнование;
- сформированность коммуникативных универсальных учебных действий: умений слушать и вести конструктивный диалог с педагогом, и активно и этично общаться с разными людьми

Предметные результаты связаны с выполнением обучающих и развивающих задач программы и сгруппированы по уровням подготовки учащихся.

Учащиеся групп начальной подготовки (1-й год обучения) должны:

ЗНАТЬ:

- технику безопасности при занятиях в спортивном зале;
- историю возникновения единоборств (дату основания, биографию основателей единоборств);
- основные пункты правил самбо (содержание схватки, оценка приёмов, запрещённые приёмы и действия);
- тактику ведения поединка (разведка боем, подавление техникой, маскировка техники, маневрирование);
- значение гигиенических навыков для спортсмена (режим дня);
- основные показатели состояния здоровья (вес, субъективное самочувствие);
- простейшие элементы борьбы;
- кодекс характера единоборца (приложение 9).

УМЕТЬ:

- слушать и вести конструктивный диалог с педагогом;
- организовать своё рабочее место и ставить цель на тренировочных занятиях;
- выполнять строевые приёмы и упражнения;
- правильно падать и мягко кувыркаться вперёд, назад, в стороны;
- вести дневник самоконтроля (конспектировать тренировочное занятие и фиксировать своё самочувствие измерять пульс, вес и оценивать своё состояние по субъективным показателям (самочувствию));
- участвовать в соревнованиях внутри объединения;
- измерять пульс и оценивать своё состояние по субъективным показателям (самочувствие); ВЛАДЕТЬ:
- приёмами оценивания своего самочувствия (ЧСС - пальпацией, самочувствие - словесно-описательно);
- ведением дневника самоконтроля;

- приёмами самостраховки;
- упражнениями для развития основных физических качеств;
- техникой и тактикой борца самбиста (согласно уровню подготовки).

Учащиеся учебно-тренировочных групп (2-3- ий года обучения) должны:

ЗНАТЬ:

- историю единоборства (дату основания, биографию основателей самбо, основные даты развития, историю единоборств в городе Новосибирске);
- основные пункты правил единоборств (характер и способы проведения соревнований, содержание схватки, оценка приёмов, запрещённые приёмы и действия);
- основные показатели и закономерности физического развития, свойственные спортсменам самбистам его пола и возраста;
- значение гигиенических навыков для спортсмена (режим дня, рацион питания, вредные привычки);
- основные показатели состояния здоровья (ЧСС, вес, субъективное самочувствие);
- анатомическое расположение и название основных групп мышц и костей;
- тактику ведения поединка (виды разведки, виды подавления противника, маскировка своих намерений, маневрирование, составление тактического плана);
- ключевые положениях антидопинговых правил, сформировать культуру нулевой терпимости к допингу;
- кодекс характера единоборца (приложение 9); УМЕТЬ:
- слушать и вести конструктивный диалог с педагогом;
- организовать своё рабочее место и ставить цель на тренировочных занятиях;
- правильно падать и мягко кувыраться вперёд, назад, в стороны, а также выполнять акробатические упражнения (подъём разгибом, колесо, сальто, полёт кувырок);
- вести дневник самоконтроля (конспектировать тренировочное занятие, составлять режим дня и фиксировать своё состояние на тренировочном занятии и в течении дня;
- оценивать своё состояние по субъективным показателям (самочувствие) и объективным показателям (ЧСС, вес, температура тела);
- участвовать в соревнованиях не ниже городского и областного уровня; ВЛАДЕТЬ:
- приёмами оценивания своего самочувствия (ЧСС-пальпацией, самочувствие - словесно-описательно);
- ведением дневника самоконтроля;
- приёмами самостраховки и акробатики;
- упражнениями для развития основных физических качеств с точным терминологическим названием;
- техникой и тактикой борца самбиста (согласно уровню подготовки);
- организовывать и проводить часть тренировочного занятия по самбо.

Учащиеся группы спортивного совершенствования (4-ый год обучения) должны:

ЗНАТЬ:

- историю самбо и современное состояние (дату основания, биографию основателей самбо, основные даты развития, историю самбо в городе Новосибирске, перспективы и проблемы развития самбо);
- основные пункты правил самбо (обязанности судей, организация соревнований, характер и способы проведения соревнований, содержание схватки, оценка приёмов, запрещённые приёмы и действия);
- основные показатели и закономерности физического развития, свойственные спортсменам самбистам его пола и возраста;
- основные показатели состояния здоровья (ЧСС, АД, вес, субъективное самочувствие);
- анатомическое расположение, название и функции основных групп мышц и костей;

- тактику ведения поединка (составление тактического плана, виды разведки, виды подавления противника, маскировка своих намерений, маневрирование, составление тактического плана);

- суть физиологических и биохимических изменений, происходящих во время нагрузки и восстановления при занятиях физической культурой и спортом, терминологию этих изменений;

- ключевые положения антидопинговых правил, сформировать культуру нулевой терпимости к допингу;

- кодекс характера самбиста (приложение 9);

- перспективах поступления в профильные спортивные учреждения НКОР, НГПУ ФФК); **УМЕТЬ:**

- слушать и вести конструктивный диалог с педагогом;

- применять гигиенические навыки (планировать режим дня, рацион питания, предотвращать вредные привычки);

- организовать своё рабочее место и ставить цель на тренировочных занятиях, быть мотивированным для достижения успеха;

- правильно падать и мягко кувыряться вперёд, назад, в стороны, а также выполнять акробатические упражнения (подъём разгибом, колесо, сальто, полёт кувырок, акробатические упражнения в парах);

- вести дневник самоконтроля (конспектировать тренировочное занятие, составлять режим дня и фиксировать своё состояние на тренировочном занятии и в течении дня, микроцикла, мезоцикла года);

- оценивать своё состояние по субъективным показателям (самочувствие) и объективным показателям (ЧСС, давление, вес, температура тела);

- участвовать в соревнованиях не ниже городского, областного уровня регионального всероссийского уровня;

- подходить в наивысшей спортивной форме к наиболее важным соревнованиям;

ВЛАДЕТЬ:

- приёмами оценивания своего самочувствия (ЧСС-пальпацией, измерение АД методом Короткова, самочувствие - словесно-описательно);

- ведением дневника самоконтроля;

- приёмами самостраховки и акробатики;

упражнениями для развития основных физических качеств с точным

терминологическим названием и физиологическим влиянием;

психофизическими качествами необходимыми для преодоления больших тренировочных нагрузок;

- организовывать и проводить соревнования по самбо;

- организовывать и проводить тренировочные занятия по самбо;

- техникой и тактикой борца самбиста; моделировать схватку;

- контролировать собственный вес, уровень своего физического развития и его динамику во времени;

- физическими качествами согласно разработанных нормативов (которые соответствуют проходным нормативам Новосибирского колледжа олимпийского резерва, факультета физической культуры ФГОУ ВО «НГПУ»).

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1.КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный период - с 01 сентября по 31 мая.

Количество учебных недель – 36 недель.

Количество учебных дней – 108 дней

Продолжительность каникул – 01 июня – 31 августа.

На освоение учебного материала отводится 144 часа в год.

Программа рассчитана на 4 года обучения. 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий определяется с учетом психофизиологического развития и допустимой нагрузки и составляет в академических часах (45 минут), экскурсий, проводимых в городе – 4:00, однодневные экскурсии, предусматривающие выезд за город – 8:00, двухдневные – 14 часов, трехдневные – 22 часа.

Обеспечение учебным помещением

Занятия проводятся в спортивном зале ГБОУ ДО РК «ЦДЮТК». Материально-технические условия соответствуют санитарно-гигиеническим нормам, предъявленным к помещениям для занятий «**Введение в единоборства**»: наличие ковра, места для переодевания.

Программно-методическое обеспечение программы:

- разработана и реализуется дополнительная общеразвивающая программа «**Введение в единоборства**»;
- разрабатываются и анализируются диагностические материалы.

Материально-техническое обеспечение программы

Овладевать необходимыми знаниями, умениями и навыками в процессе реализации программы учащимся помогают средства обучения.

На занятиях учащиеся должны иметь специальную форму: куртку с поясом, (специальная обувь с мягкой подошвой и накладками на голень). Спортивная обувь с жесткой подошвой не допускается. Также необходимо иметь блокнот, ручку, часы с секундомером.

Формы и методы занятий:

В процессе занятий используются такие *формы*:

- традиционные;
- комбинированные;
- практические занятия;
- игровые;
- конкурсы;

2.2. Формы аттестации

Промежуточная/итоговая аттестация проводится для определения результативности освоения программы, призвана отражать достижения цели и задач образовательной программы.

2.3 Список литературы:

1. Борьба самбо/ Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. А.А. Харлампиев. –М.: Физкультура и спорт, 1959.
2. Борьба самбо: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. Е.М.Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1954.
3. Борьба самбо/ Л.Б.Турин. - М.: Советская Россия, 1963.
4. Букварь самбиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.
5. Гимнастика/ В.М.Баршай, В.Н.Курьсь, И.Б.Павлов – Ростов на Дону: Феникс, 2009.
6. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.

7. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.
8. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. – М.: Советский спорт, 2008.
9. Самбо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
10. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
11. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.
12. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
13. Сто уроков самбо/ Чумаков Е.М. Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
14. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.