

Министерство образования и науки Самарской области
Юго – Западное управление министерства образования и науки
Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 г.о. Чапаевск
Самарской области структурное подразделение ДЮСШ №2

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ №3

городского округа Чапаевск

_____ Е.А.Кочеткова

От «27» июня 2023г.

Рассмотрено и рекомендовано

на заседании педагогического совета

ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск

Протокол № 3 от «27» июня 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО
САМБО

«ОТВАЖНЫЕ»

Возраст обучающихся: 10 - 12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Воробьев О.Н.- тренер-преподаватель

г. Чапаевск

2023 год

Введение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами борьбы Самбо «Отважные» (далее Программа) включает в себя 3 тематических модуля. Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья,

Данная программа разработана с учетом интересов конкретной целевой аудитории, обучающихся среднего школьного возраста, и представляет собой набор учебных тем, необходимых детям для физического воспитания личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержки детей, проявивших выдающиеся способности в борьбе самбо, необходимые для участия в соревнованиях и сдачи норм ГТО.

Пояснительная записка

В основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно — спортивной направленности по самбо «Отважные» положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10. 2020 года № 32 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Самарской области № 748-р от 09.08.2019 г. «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей.
- Профстандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых.
- Устав ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск Самарской области от 20.08.2019 г.;
- Положение о структурном подразделении «ДЮСШ №2», реализующем программы дополнительного образования детей ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск Самарской области.

Образовательный процесс организован с учетом вышеизложенных документов, ориентируется на современные требования образовательных услуг дополнительного образования.

Программа предназначена для детей 10 – 12 лет.

Срок реализации программы – 1 год

Направленность образовательной программы – физкультурно – спортивная.
Актуальность программы в том, что она направлена на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а также является незаменимым средством патриотического воспитания подрастающего поколения. Наряду с этим обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепляет здоровье, удовлетворяет потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Отличительной особенностью программы является модульное построение ее содержания, позволяющее выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий.

Педагогическая целесообразность заключается в применяемом на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма - в этом и заключается педагогическая целесообразность данной общеразвивающей программы.

Цель программы - способствовать гармоничному развитию, физическому совершенствованию на основе приобщения обучающихся к занятиям борьбой самбо, укрепления их здоровья и спортивного совершенствования.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- научить оптимальному развитию физических качеств и двигательных способностей;
- обучить правилам сохранения и укрепления здоровья, в том числе закаливания организма;
- ознакомить с базовыми знаниями научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо».

Воспитательные задачи:

- способствовать воспитанию интеллектуальных, моральных и духовных качеств обучающихся;

- способствовать воспитанию гражданско – патриотического самосознания обучающихся;
- способствовать воспитанию умений саморегуляции средствами вида спорта Самбо

Развивающие задачи:

- способствовать развитию жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений;
- способствовать развитию культуры движений средствами вида спорта «самбо»;
- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально-волевых качеств;
- повысить функциональные возможности организма, сформировать навыки здорового и безопасного образа жизни.

В результате изучения данной программы обучающиеся получают возможность формирования :

Личностных результатов:

- мотивация вести здоровый образ жизни;
- настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- уважительное отношение к окружающим;
- самоконтроль;
- навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

Метапредметных результатов:

- развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, моральноволевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

Предметных результатов:

- знание правил техники безопасности в спортивном зале, истории самбо, правил здорового образа жизни, требований спортивного режима и гигиены, классификации в спортивной борьбе;
- умение выполнять комплекс общефизических упражнений и упражнений специальной физической подготовки, использовать технические и тактические приемы самбо.

Объем программы 126 часов в год, 36 учебных недель. Режим занятий 2 – 3 раза в неделю, при наполняемости группы 15-20 человек.

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

Программа «Отважные» состоит из 3-х модулей «Ознакомительный», «Начальный», «Основной»

Отдельные цели программы определены в каждом отдельном модуле программы.

Учебный план ДООП «Отважные»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Ознакомительный»	42	4	38
2.	«Начальный»	42	4	38
3.	«Основной»	42	4	38
	Итого	126	12	114

1. Модуль «Ознакомительный» (42 часов).

Реализация этого модуля направлена на создание представления об избранном виде деятельности, приобретения первичных навыков борьбы самбо.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность познакомиться с борьбой самбо, получить первичные представления о двигательных действиях используемых в борьбе, упражнениях при развитии физических качеств необходимых борцу.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с борьбой самбо. Развитие первичных навыков.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;

подготовка														
Общая физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10	
Специальная физическая подготовка	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8	
Техническая подготовка	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8	
Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6	
Подвижные, спортивные игры, акробатика, эстафеты	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4	
Итоговое занятие по освоению модуля									0,5	0,5	0,5	0,5	2	
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создается представление об избранном виде спорта. Формируются двигательные действия необходимые для овладения борьбы самбо.

2. Модуль «Начальный» (42 часа)

Реализация этого модуля направлена на формирование и развитие начальных навыков, применяемых в борьбе самбо.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность осваивать двигательные действия, используемые в самбо.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с борьбой и её основными приёмами. Развитие физических качеств необходимых в борьбе самбо.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными двигательными качествами и умениями.

Учебно-тематический план модуля «Начальный» 42 часа

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретические занятия	4	4		Устный опрос, практическое задание
2	Подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, упражнения на растягивание	4		4	Практическое задание
3	Общая физическая подготовка	10		10	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовка	8		8	Практическое задание
5	Техническая подготовка	8		8	Устный опрос, практическое задание
6	Тактическая подготовка	6		6	Устный опрос, практическое задание
6	Итоговое занятие по освоению модуля программы	2		1	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
	ИТОГО:	42	4	38	

Календарный план график

Разделы подготовки	Недели/ часы												всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10

физическая подготовка														
Специальная физическая подготовка	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8	
Техническая подготовка	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8	
Тактическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6	
Подвижные, спортивные игры, акробатика, эстафеты	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4	
Итоговое занятие по освоению модуля									0,5	0,5	0,5	0,5	2	
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42	

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся сформировано представление о борьбе самбо. Первичные навыки упражнений самбо. Формируются и развиваются двигательные действия необходимые для борьбы самбо.

3. Модуль «Основной» (42 часа)

Реализация этого модуля направлена на формирование, развитие и закрепление двигательных умений применяемые в самбо.

Осуществление обучения детей по данному модулю дает им возможность освоить и применять на практике двигательные действия, используемые в борьбе, гимнастические и акробатические упражнения.

Модуль разработан с учетом индивидуальных возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить потребности в двигательной активности.

Цель: создание условий для формирования интереса к двигательной активности. Ознакомить обучающихся с борьбой самбо. Развитие навыков борьбы. Формирование физических и личностных качеств.

Задачи:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- организация досуга средствами физической культуры;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- * овладение основными двигательными качествами и умениями.

Учебно-тематический план модуля «Основной» 42 часа

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические занятия	4	4		Устный опрос, практическое задание
2	Общая физическая подготовка	12		12	Практическое задание
3	Специальная физическая подготовка	10		10	Практическое задание
4	Технико – тактическая подготовка	14		14	Устный опрос, практическое задание
5	Занятие по освоению модуля и итогу программы	2		2	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
	ИТОГО:	42	4	38	

Календарный план график

Разделы подготовки	Недели/ часы												всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Общая физическая подготовка	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,9	0,9	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	10
Специальная физическая подготовка	0,7	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	8
Технико – тактическая подготовка	–	1,2	1,2	1,2	1,2	1,3	1,3	1,3	1,3	1	1	1	14

тактическая подготовка														
Подвижные, спортивные игры, акробатика, эстафеты	0,4	0,4	0,4	0,4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	4
Итоговое занятие по освоению модуля									0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2
	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	42

В результате освоения данного модуля программы у обучающихся создано представление о борьбе самбо и упражнениях применяемых в данном виде спорта. Овладение навыками борьбы. Сформированы и продолжают развиваться двигательные действия необходимые для борьбы самбо.

Содержание Программного материала

Теоретическая подготовка (12 часов)

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
1	<i>Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста</i>	Фазы формирования двигательных навыков. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.	2
2	<i>Правила техники безопасности и предупреждение травматизма</i>	Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.	2
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>	Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств самбистов на различных этапах их	2

		подготовки.	
4	Технико-тактическая подготовка	Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, ударов и удушающих приемов.	2
5	Основы техники и элементы самбо		2
6	Правила соревнований, их организация и проведение.		2

Общая физическая подготовка (30 часов)

1	Строевые упражнения	1
2	Передвижения	1
3	Разминка самбиста	1
4	Общеразвивающие упражнения.	1
5	Стретчинг	1
6	Упражнения с партнером	1
7	Упражнения с сопротивлением	1
8	Упражнения с гирями	1
9	Упражнения, выполняемые ногами	1
10	Упражнения в положении лежа на	1
11	Упражнения в положении на «борцовском мосту»	2
12	Упражнения на гимнастической стенке	2
13	Упражнения с гимнастической палкой	2
14	Упражнения с манекеном	2
15	Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.)	2
16	Упражнения с самбистским поясом	2
17	Акробатика	2
18	Перекаты	2
19	Кувырки	2
20	Перевороты	2
	Итого	30

Специальная физическая подготовка (24 часа)

1	Страховки	1
2	Самостраховки	1
3	Падения	1
4	Страховки партнера	1
5	Падение с опорой на руки	1
6	Падение с опорой на ноги	1
7	Падение с приземлением на колени	1
8	Падение с приземлением на голову	1

9	Падение с приземлением на туловище	1
10	Падение на спину	1
11	Падение на живот	1
12	Защита от падения партнера сверху	1
13	Специально-подготовительные упражнения для бросков	1
14	Упражнения для выведения из	1
15	Упражнения для бросков захватом ног (ноги)	1
16	Упражнения для подножек	1
17	Упражнения для подсечки	1
18	Упражнения для зацепов	1
19	Упражнения для бросков через голову	1
20	Упражнения для бросков через спину	1
21	Упражнения для бросков прогибом	1
22	Специально-подготовительные упражнения с мячом для техники	1
23	Специально-подготовительные упражнения для технических действий	1
24	Упражнения для удержаний	1
	Итого	24

Технико-тактическая подготовка (42 часа)

1	Удержание верхом с зацепом ног	1
2	Удержание со стороны головы обратным захватом рук	1
3	Удержание со стороны ног с захватом шеи с рукой	1
4	Удержание поперек с захватом дальнего отворота из-под шеи и	1
5	Болевой приём рычаг локтя через предплечье захватом предплечья под	1
6	Болевой приём рычаг локтя (лёжа на спине) противнику, атакующему со	1
7	Болевой прием рычаг плеча противнику лежащему на груди	1
8	Обратный узел плеча поперёк	1
9	Разъединение сцепленных рук захватом двумя предплечьями	1
10	Ущемление ахиллова сухожилия противнику, лежащим на животе	1
11	Ущемление икроножной мышцы противнику, стоящему на коленях и руках через одноимённую голень	1
12	Рычаг колена в партере обвивом разноименной ноги изнутри противнику, стоящему на коленях и	1
13	Рычаг стопы	1

14	Узел бедра после угрозы выполнения рычага локтя захватом руки между ног	1
15	Переворачивания захватом проймы (рывком, толчком), захватом ног	1
16	Активные и пассивные защиты от технических действий в положении	1
17	Самозащита	1
18	Освобождение от захватов в стойке и лежа: от захватов одной рукой - рукава, руки, отворота, шеи; от захватов двумя руками - руки, рук, шеи (спереди, сзади, сбоку), рукавов, отворотов, туловища (спереди, сзади),	1
19	Выведение из равновесия рывком захватом рук с падением	1
20	Выведение из равновесия толчком захватом руки	1
21	Задняя подножка с падением	1
22	Задняя подножка с захватом руки и	1
23	Задняя подножка под дальнюю ногу	1
24	Передняя подножка с заведением	1
25	Передняя подножка с колена с	1
26	Передняя подножка с захватом шеи	1
27	Подножка на пятке передняя захватом	1
28	Боковая подсечка скрестным захватом	1
29	Боковая подсечка при движении	1
30	Передняя подсечка сойвая на	1
31	Передняя подсечка с захватом руки и	1
32	Подсечка изнутри на месте	1
33	Задняя подсечка зашагивая	1
34	Зацеп голенью изнутри разноименной	1
35	ногой Зацеп голенью изнутри с захватом	1
36	Эстафета	1
37	«День борьбы»	6
	Итого	42

Подвижные игры (12 часов)

Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании обучающихся. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.) Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

«Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «Тяни в круг»

Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; с выполнением различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

Критерии и способы определения результативности и формы подведения итогов

Педагогом применяются следующие виды контроля: **вводный, текущий, итоговый.**

Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в *форме* анкетирования детей и родителей и тестирования по общей физической подготовке

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого модульного раздела.

Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, зачеты, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии.

Итоговое занятие проводится после окончания каждого модуля обучения *в форме* обычного занятия, зачета, сдачи нормативов, участие в соревнованиях различного уровня.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м	Бег 30 м
Координация	10 кувырков вперед	10 кувырков вперед
Выносливость	Подтягивание на перекладине	Подтягивание на низкой перекладине
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

	Подъем туловища лежа на полу	Подъем туловища лежа на полу
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

СФП	
Контрольные упражнения	
1	Забегания, стоя на «мосту».
2	Подвороты спиной за 180 секунд.
3	10 бросков спиной на время.

Материально – техническая база и инфраструктура

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале.

Используемый инвентарь:

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	LCD панель TOSHIBA Z3030DR	
2.	Акустическая система B&W CCM 80	2
3.	Аптечка медицинская АУ-1	1
4.	Гимнастический мат	12
5.	Гимнастический мат	1
6.	Канат для лазания	1

7.	Кегли комплект 10 шт	10
8.	Свисток	1
9.	Свисток	1
10.	Секундомер	1
11.	Скакалка	50
12.	Стеллаж	3
13.	Стенка шведская	4
14.	Татами	72
15.	Тренажер-скамейка гимнастическая	3
16.	Турник	1
17.	Турник навесной на гимнастическую стенку	4
18.	Эспандер резиновый 2,6м	5
19.	Эспандер резиновый 4м	4

Кадровое обеспечение

Программу реализуют тренеры - преподаватели, педагоги допобразования, прошедшие аттестацию и имеющие категорию.

Методическое обеспечение программы

- учебно – методические пособия;
- дидактический материал;
- материалы на компьютерных носителях;
- специальная литература
- учебные фильмы, фото и видеоматериалы;
- стенды(спортивная информация, победители соревнований);
- конспекты занятий.

Результаты обучения:

Учащиеся должны:

- формировать потребность в здоровом образе жизни, систематических занятиях;
- выполнить зачётные требования по ОФП ;
- знать основы гигиены;
- знать правила безопасного поведения на занятиях
- знать теоретический раздел программы;

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ,

используемой для составления программы:

1. С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2013г. - 240 с.
2. Малков А.Л. Авторская образовательная программа по борьбе самбо.- Ярославль, 2010г.- 155 с.
3. 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, 2005. - 240 с.
4. Журнал Самбо «Один на один» - Федерация самбо Нижегородской области, 2011г.
5. Борьба самбо Финальные соревнования, — М.: «Советский спорт», 2012г.
6. Г.С. Туманян Спортивная борьба: отбор и планирование - М.: Физкультура и спорт, 2014г.
7. Кулик Н.Г. Совершенствование работоспособности борцов-самбистов: учебное пособие.- М: Анита Пресс, 2013г.- 160 с.
8. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. - М.: Советский спорт, 2016. - 128 с.

Приложение 1

Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы самбо
«Отважные» на 2021 – 2022 учебный год

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.2021	31.05.2022	36	126	2 или 3 раза в неделю