

СОДЕРЖАНИЕ	стр.
Пояснительная записка	3
1. Нормативная часть	7
2. Методическая часть	9
2.1. Теоретическая подготовка	9
2.2. Физическая подготовка	9
2.3. Общефизическая подготовка	11
2.4. Специальная физическая подготовка	11
2.5. Общеподготовительные упражнения на освоение техники	11
2.6. Тактическая подготовка	12
2.7. Волевая подготовка	12
2.8. Нравственная подготовка	12
2.9. Тактико-техническая подготовка	12
2.10. Здоровьесберегающие технологии	13
3. Система контроля и зачетные требования	13
4. Ресурсное обеспечение программы	13
5. Информационное обеспечение	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на отделении дзюдо и самбо МБУДО ДЮСШ № 2 г. Донецка в группах спортивно-оздоровительного этапа.

Программа разработана и составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5).

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Устава МБУДО ДЮСШ № 2 г. Донецка,

- Примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. И др. - М.: Советский спорт, 2003.

Программа предназначена для детей в возрасте от 6 лет. Срок реализации программы - 1 год.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, выборе спортивной специализации, предполагает работу по договорам об оказании дополнительных платных образовательных услуг.

Данная рабочая программа является гибкой и предполагает внесение изменений в соответствии с конкретной сложившейся ситуацией. Возможна реализация программы по ускоренному обучению путём слияния учебного материала, не требующего многократного повторения.

Спортивная школа организует работу с обучающимися спортивно-оздоровительных групп в течение календарного года. В школу зачисляются дети с 6 лет, желающие заниматься дзюдо и не имеющие противопоказаний для занятий самбо, по заявлению родителей, с письменного разрешения врача.

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с шестилетнего возраста. На начальном этапе осуществляется развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах.

Основная цель программы: развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно-оздоровительные занятия с элементами единоборств, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом посредством организованных занятий самбо.

Основные задачи:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям спортом;

- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств занимающихся, повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и закаливание организма;
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – самбо, формирование двигательных умений и навыков.
- занятость детей во внеурочное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения.
- воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремлённости.
- создание условий для наиболее полной самореализации личности. Учебно-тренировочные занятия, с занимающимися в спортивно-оздоровительных группах должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических и духовных способностей ребенка,
- формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям спортом,
- воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Основопологающие принципы программы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, учащиеся должны:

знать:

1. основные понятия, термины самбо,
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
3. историю развития самбо,
4. правила соревнований в избранном виде спорта

уметь:

1. применять правила техники безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. выполнять основные технические действия, предусмотренные программой,
4. применять изученные технические действия в соревновательных условиях.

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности учащихся проводятся в процессе тренировочной деятельности и соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по

ОФП, результаты участия в соревнованиях и желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

Настоящая программа состоит из трех частей:

Первая часть – нормативная, определяет возрастной диапазон зачисления детей на отделение дзюдо и самбо, численный состав занимающихся, режим работы и наполняемость учебных групп, объем нагрузки по видам подготовки.

Вторая часть — программный материал, который содержит теоретическую и практическую подготовки. Практическая подготовка распределена по основным видам подготовки и годам обучения.

Третья часть – методическая, которая включает рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, проведению контрольно-переводных испытаний с целью определения уровня общей физической подготовленности, организации педагогического контроля и воспитательной работы.

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 6-летнего возраста. На начальном этапе осуществляется развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах.

Детям в этом возрасте присуще большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера, должна сочетаться с предоставлением обучающимся определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность. Подвижные игры и игровые задания с элементами единоборств, включённые в программу решают сразу несколько задач:

- повышают интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- увеличивают объём двигательной активности обучающихся, осуществляют физическую подготовку;
- развивают ловкость у обучающихся необходимую для развития ребёнка в данном возрасте.
- обучают прикладным упражнениям необходимым для обеспечения безопасности жизнедеятельности в дальнейшей жизни.
- подготавливают к изучению раздела единоборств в дальнейшем.

Чем больше эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. С помощью игр, обучающиеся способны научиться падать в любую сторону, стоять на голове, вставать на «мост» из стойки, перепрыгивать из положения «моста» через стойку на голове в упор присев, выполнять переворот боком, кувыркаться вперед и назад, даже переходить из стойки на голове в стойку на руках, осваивать базовую технику единоборств.

Подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений тренер не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, — все это привлекает на занятия детей. Групповые занятия всегда развивают в детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Применение игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для активного участия ребенка в изучении технического арсенала борьбы и поисков решения поставленной перед ним проблемы. Развивая, с помощью игровых заданий, ловкость, координацию, гибкость и другие двигательные качества тренер подготавливает обучающихся для дальнейших занятий самбо и дзюдо.

Организационно-методические указания

Учебно-тренировочный процесс планируется как подготовительный период.

На спортивно-оздоровительном этапе деятельность тренера-преподавателя направлена на:

- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- стабильность состава обучающихся;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

В программу внесены:

- Гимнастические упражнения: общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, прыжковые упражнения. Эти упражнения формируют у занимающихся правильную осанку, воспитывают силовые способности, способствуют растяжению и расслаблению мышц. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения: количества повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно) продолжительностью интервалов отдыха, исходными положениями.

- Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками, с предметами и без. Они несут развивающий эффект для организма, усиливают развитие координационных способностей, усиливают эмоциональный фон занятий, но требуют строгой дозировки.

- Средства подготовки юных спортсменов (общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений).

- Средства подготовки из других видов спорта.

- Средства воспитания личности.

- Правила и нормы ТБ.

- Теоретические сведения.

- Контрольно-нормативные требования к физической и технической подготовленности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль. Особое внимание в учебно-тренировочном процессе уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для самбо: акробатических, простейших элементов противоборств, игр с элементами единоборств. По окончании годичного цикла подготовки обучающиеся выполняют нормативы по ОФП. Соревнования по ОФП проводятся два раза в год без предварительной подготовки к ним и отдельно от соревнований по технической подготовке.

Необходимо обеспечивать дифференцированный и индивидуальный подход к занимающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития, психических свойств и качеств, выполнением норм и требований ТБ. Учебно-тренировочные занятия должны быть согласованны; объем учебного материала определяется с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости обучающимися нагрузок, подготовленности и возрастных особенностей. Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно; упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию. Во избежание травм, во время занятия перерывов не должно быть, необходимо использовать упражнения направленные на активный отдых - они снимают усталость, психическое напряжение, восстанавливают функции организма. Используются общеукрепляющие упражнения, игры, эстафеты, не требующие большого физического напряжения (на внимание, на координацию). Подобные упражнения выполняются около 10 минут с соблюдением полного объема движения и глубокого дыхания. Важен последовательный контроль за их проведением.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Контроль и оценка действий обучающихся применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление занимающегося к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от тренировок. Оценка деятельности обучающегося: качество овладения программным материалом – теоретические знания, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также количественные показатели (контрольные тесты). При оценке достижений следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей.

- Методы физической подготовки: игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений), соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, «Веселые старты»), повторный (развитие координационных, скоростных, ловкости, силовых способностей и гибкости), равномерный (развитие общей выносливости в подвижных играх, длительном беге), круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка).

- Методы обучения базисной технике самбо: целостно-конструктивный (изучение технических действий в целом виде), расчленено-конструктивный (изучение технических действий по частям, а затем соединение в целое).

- Методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания - порицание, педагогическая оценка поступка; методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Тренерам следует учитывать: многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто любят и интересуются самбо. Работая со спортивно-оздоровительными группами, тренер должен проследить динамику роста подготовленности занимающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям спортом.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются дети с 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься борьбой самбо, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительные группы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м
Координация	Челночный бег 3x10м
Выносливость	6-ти минутный бег
Сила	Подтягивание на перекладине в (кол-во раз)
	Подтягивание на низкой перекладине из виса (кол-во раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 секунд

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) за 20 секунд

Для зачисления необходимо набрать 5 баллов.

1.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 52 недели.

Учебный план учебно-тренировочных занятий на 52 недели Годовой учебный план

Содержание занятий Год обучения	Спортивно-оздоровительный этап
	1 год
Количество учебных недель	52
Общее количество часов в год из них:	156
Теоретическая подготовка	4
Практическая подготовка	152
- Общая подготовка	122
- Техническая подготовка	30

Основными формами тренировочного процесса являются групповые, тренировочные занятия, участие в соревнованиях школьного и городского уровней.

Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объёмом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий учёбы, тренировки, отдыха обучающихся несут должностные лица спортивной школы.

Особенности формирования групп и определения объёма недельной тренировочной нагрузки занимающихся (в академических часах)

Этап	Год обучения	Возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке
СО	весь период	6-17	10	30	15-20	3	Прирост индивидуальных показателей по ОФП, освоение

							аттестационных показателей по технике борьбы
--	--	--	--	--	--	--	--

Примечания:

1. С целью большего охвата занимающихся, максимальный объём тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объёма.
2. Для групп 6-7-летнего возраста 1 академический час – 30 мин, для групп 8 лет и старше - 45 мин.

Режим тренировочной работы.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
1 год	3	3	156	15-20

Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения.

Минимальный возраст для зачисления	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	Выполнение программы	Участие в соревнованиях
6	+	93-100%	1-2 соревнования

+ - положительная динамика показателей уровня физической подготовленности

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Проведение занятий должно учитывать положения, отражающие закономерности физического воспитания. При работе с занимающимися различного возраста приоритетно учитывать принцип соответствия педагогических воздействий возрасту занимающихся. Возрастные особенности занимающихся во многом определяют содержание учебно-воспитательного процесса, постановку долгосрочных целей, подбор оптимальных средств и методов подготовки в различные возрастные периоды.

Программный материал для практических занятий

2.1. Теоретическая подготовка.

- техника безопасности на занятиях;
- понятие о физической культуре и спорте;
- понятие о гигиене, гигиенические требования к одежде и обуви;
- история возникновения самбо;
- значение и основные правила закаливания;
- влияние осанки на здоровье;
- правила соревнований.

2.2. Физическая подготовка:

2.2.1. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса.

- ОРУ для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упорах лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы).

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание - разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя).

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью)).

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса (свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного б положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища, встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и. п.)

- ОРУ для мышц бедра: приседания на двух на одной; ходьба в полуприседе; прыжки на одной на двух, в полуприседе; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание – разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.

- ОРУ для мышц таза: поднятие таза из положения лежа, сидя, передвижения в седе.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения с стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, наклоны с седе ноги вместе ноги врозь, полушпагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками.

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами, потряхивания в положении сидя углом, лежа на спине углом; сгибание и разгибание ног в упоре сидя, скрестные движения голеньями; потряхивание стопами и голеньями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя, лежа.

2.2.2. Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднимания, подскоки, ходьба.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения из различных и. п.; перенесения тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы.

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя, поднятие туловища в сед из положения лежа на спине, поднятие ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднятие туловища и поднятие ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и. п.; поднятие-опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для подвижности позвоночника: повороты, наклоны из различных и. п.; прогибы с упором на руки из положения лежа на животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад.

- ОРУ для мышц шеи: повороты, наклоны, круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и. п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре);

перекаты со лба на затылок; борцовский мост (с помощью).

- ОРУ на расслабление мышц туловища и шеи: «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; покачивания, потряхивания; последовательное расслабления шеи, туловища, круговые движения; чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц; поднятие отдельных частей туловища с последующим расслаблением.

2.2.3. Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);

- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)

- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;

- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе;
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг, повороты в полуприседе, в приседе).

Гимнастические упражнения (общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, беговые и прыжковые упражнения). Они формируют правильную осанку, развивают силовые способности, растягивают и расслабляют мышцы. Нагрузка регулируется: количеством повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно), продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями и различными исходными положениями):

2.3. Общефизическая подготовка:

Силовая - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); - лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг.и набивным мячом 1-3 кг.

Скоростная – бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и с места; прыжки через длинную и короткую скакалку; выпрыгивания из приседа, многоскоки;

На выносливость – чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000 м.;

На координацию – челночный бег 3x5 м., эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол; подвижные игры, эстафеты;

Гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

2.4. Специальная физическая подготовка.

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами; - стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост) - сначала с помощью;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг повороты в полуприседе, в приседе).

2.5.Общеподготовительные упражнения на освоение техники:

- кувырки вперед, назад;
- перекаты боком вправо, влево;
- боковой переворот «колесо» (начиная переворот в одну сторону), в парах;
- самостраховка при падении назад, на бок (группировка, подбородок прижат к груди, перекаат назад «мягкий», хлопок руками с паузой и без паузы. Выполняется быстро из различных исходных положений);
- борцовский мост;

- забегания на борцовском мосту (начиная с низкого моста с упором на теменную часть головы);
- выполнение имитационных упражнений;
- приемы этикета: приветствие, пояс (завязывание).
- стойки, передвижения, передвижения обычными шагами, передвижения приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали; спиной вперед.
- повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед; на 90 градусов шагом назад; на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180 градусов круговым шагом вперед; на 180 градусов круговым шагом назад.
- захваты (основной захват – рукав-отворот).
- основной захват-выведение из равновесия вперед,
- основной захват-выведение их равновесия назад;
- освобождение от захвата.

2.6. Тактическая подготовка:

- тактика захвата и освобождение от захватов;
- тактика участия в соревнованиях.

Подвижные игры: 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», «Успей занять место» и др. Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

2.7. Волевая подготовка:

- элементарные формы борьбы (в игровой ситуации): за захват, выталкивание, кто быстрее, за территориальное преимущество и т.д.;
- соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе;
- поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря;
- соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях;
- участие в эстафетах, подвижных играх (умение оценивать личную победу и командную, правильное поведение при проигрывании).

2.8.Нравственная подготовка:

- помощь при выполнении упражнений;
- подготовка и уборка инвентаря;
- выполнение требований и заданий тренера;
- соблюдение этикета спортсмена.

2.9. Тактико-техническая подготовка.

Техника:

- стойка борца: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная;
- дистанция: вне захвата, в захвате, дальняя, средняя, ближняя;
- самостраховка при падении: на левый бок, на правый бок, на спину;
- страховка партнера;
- захваты и освобождения от захватов - падение: вперед, назад, влево, вправо;
- передвижение: вперед, назад, влево, вправо, подшагиванием;

- удержание из разных положениях лежа (боком, сверху);
- броски подсечкой: боковая, передняя, под пятку;
- броски зацепом: изнутри, стопой снаружи.
- броски подножкой: передняя, задняя.
- бросок через бедро.

Тактика:

Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений: выталкивание с ковра, борьба за захват. Стоя на коленях, свалить соперника на ковёр захватами за рукав, за пояс, за два рукава, отворот.

Игровые методы тактической подготовки: с опережением - кто первым уйдет от удержания за определенное время в команде, кто первый вытолкает в команде больше соперников за определенное время. Сидя лицом друг к другу, кто первым свалит на спину соперника толчком руками.

Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед (стоя на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, толчок правой, тяга левой), усилия борца, направленные на нарушения равновесия назад (толчок двумя руками).

Игровые методы, связанные с простейшими тактическими действиями борцов: с опережением, с удержанием; тактика борьбы на краю ковра.

2.10. Здоровьесберегающие технологии.

На спортивно-оздоровительном этапе применение здоровьесберегающих технологий преимущественно обеспечивает организационно-методическую сторону системы занятий. Реализация здоровьесберегающих технологий в практике предусматривает избегание не только физических травм и психологических перегрузок, но и безопасность учебно-воспитательного процесса. Здоровьесберегающие технологии требуют учета возрастных особенностей занимающихся и планирования на их основе средств и методов подготовки.

В практике системы спортивно-оздоровительных занятий здоровьесберегающие технологии воздействуют в следующих направлениях:

- рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма;
- методические особенности проведения спортивно-оздоровительных занятий;
- требования к профессиональной компетентности специалистов;
- педагогический и врачебный контроль состояния здоровья занимающихся.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Медико-педагогический контроль.

- показатели функционального состояния обучающихся в стандартных условиях;
- тесты: бег 20 м; прыжки в длину с места; челночный бег; подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине колени согнуты.;
- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных борцов для занятий - медосмотр;

3.2. Контрольные испытания

3.2.1. По технической подготовленности.

- Формы подведения итогов реализации программы — участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней.
- участие в демонстрации техники бросков,
- соревнования по ОФП,
- соответственно технико-физической подготовке, участие в соревнованиях.

При условии выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП возможен перевод на обучение в соответствующую группу НП или УТ по борьбе самбо и дзюдо.

4. Ресурсное обеспечение программы

**4.1 Материально-техническое обеспечение.
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной
подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер татами	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Зеркало 2 х 3 м	штук	2
2	Канат для перетягивания	штук	1
3	Канат для лазанья	штук	3
4	Перекладина гимнастическая	штук	1
5	Стенка гимнастическая	штук	6
6	Скамейка гимнастическая	штук	3
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Гонг	штук	1
3	Доска информационная	штук	1
4	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4
5	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1

4.2. Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки	
				СО	
				количество	срок эксплуатации (лет)
Обувь					
1	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-
Одежда					
1	Куртка красного цвета и шорты	комплект	на занимающегося	1	2
2	Куртка синего цвета и шорты	комплект	на занимающегося	1	2
3	Пояс	штук	на занимающегося	1	2
4	Трико (трусы) белого цвета	штук	на занимающегося	2	1
5	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на занимающегося	2	1
6	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающуюся	1	1
7	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1

8	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на занимающегося	1	1
---	---	----------	------------------	---	---

5.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1. Список литературы:

1. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. 2006г. г. Москва
2. Подвижные игры на уроках. Издательство «Учитель». Авторы- С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева. г. Волгоград. 2008г.
- 3.Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. Автор- Е.М. Лапицкая. г. Мурманск. 2001г.
4. Программа по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Москва 2005г.
5. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки; Методические основы развития физических качеств/ Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994, - 368 с
6. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.
7. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгминас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г.
8. Программа по дзюдо ГБОУДОД СДЮСШОР «по дзюдо и самбо», Закиров Р.М., Матвеева О.В., г. Пермь, 2013г.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991 г.
10. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г.