

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «РГДДТ»

_____ Т.Е. Пыжонкова

Приказ от 31.05.2024 № 229/1

Протокол Педагогического Совета

№ 3 от 31.05.2024 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
краткосрочная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Учебно-тренировочный сбор по борьбе самбо»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации: 21 день

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учебно-тренировочный сбор по борьбе самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа «Учебно-тренировочный сбор по борьбе самбо» является дополнением к предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по борьбе самбо.

Актуальность программы в том, что занятия по ОФП и СФП, совершенствование техники борьбы в лагере является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Ребята осваивают технику и тактику борьбы.

Условия детского оздоровительного лагеря дают возможность детям не только продолжить обучение борьбе самбо, но и интересно отдохнуть, оздоровить и закалить свой организм.

Цель программы – укрепление здоровья, содействовать развитию опорно-двигательного аппарата, освоение и совершенствование техники борьбы самбо

Задачи:

обучающие:

- формирование понятия о здоровом образе жизни;
- формирование знаний, умений и навыков, необходимых в соревновательной деятельности у спортсменов;

развивающие:

- развитие интереса учащихся к занятиям спортом;
- развитие коммуникативных и организаторских способностей учащихся;

воспитательные:

- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование прочных межличностных отношений в коллективе: воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки и товарищеской поддержки.

Особенности программы

Лагерь дает возможность увеличить интенсивность нагрузок для учащихся и достичь наилучших спортивных результатов.

Общеразвивающая программа рассчитана на детей 8-15 лет.

Сроки реализации программы: 21 дней.

Ожидаемые результаты

К концу лагерной смены учащиеся

будут знать:

- технику и тактику борьбы самбо;
- основы здорового образа жизни;
- основы ударной техники из раздела «боевое самбо»
- теоретический материал по специализации «борьба самбо»

будут уметь:

- владеть приемами самообороны;
- уметь самостоятельно проводить поединки;
- повысят общую и специальную физическую подготовку;
- играть в подвижные игры;
- овладеют азами судейства в соревнованиях.

Формы и режим занятий

Программа предполагает использование в работе различных форм занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия (теоретические и практические);
- индивидуальные занятия;
- самостоятельные занятия.

Программа предусматривает занятия в течение лагерной смены (21 день) по 2 часа 2 раза в день. Всего 80 часов.

Методика отслеживания результатов

Исходя из поставленных целей и задач, спрогнозированных результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: педагогические наблюдения за детьми в процессе работы, педагогический анализ результатов соревнований внутри коллектива, мониторинг образовательной деятельности детей (самооценка учащегося).

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Соревнования по отдельным видам: борьбе самбо, универсальным боем, игровым видам спорта.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Техника борьбы самбо в стойке. ОФП.	8	2	6
2.	Техника борьбы самбо в стойке. СФП.	8	1	7
3.	Техника борьбы самбо в партере. ОФП.	8	2	6
4.	Техника борьбы самбо в партере. СФП.	8	1	7
5.	Подвижные игры. ОФП.	8	1	7
6.	Подвижные игры. СФП.	8	1	7
7.	Ударная техника. ОФП.	8	1	7
8.	Ударная техника. СФП.	8	1	7
9.	СФП. ОФП.	12		12
10.	Первая доврачебная помощь.	4	2	2
	ИТОГО:	80	12	68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Техника борьбы самбо в стойке.

Теория:

История развития вида спорта в России и мире. Развитие вида спорта в регионе. Терминология, этика избранного вида спорта. Первые достижения российских спортсменов по избранному виду спорта на международных соревнованиях.

Практика:

Броски захватом ног, задняя и передняя подножка, подсечки, зацепы, обвивы, броски подсадом, броски подбивом, броски прогибом, полусуфлес, контрприемы.

Тема 2. Техника борьбы самбо в партере.

Теория:

Понятие о ЗОЖ. Режим дня спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Спортивное питание. Состав спортивного питания. Питание перед занятием спортом, во время занятий спортом, после занятия спортом. Состав спортивного питания.

Практика:

Удержания, болевые приемы на руки на ноги, перевороты в партере.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Теория:

Спортивная подготовка и тренировочный процесс. Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. ОФП.

Практика:

Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы с бегом, прыжками. Ходьба выпадами, с крестными шагами. Бег с изменением темпа и ускорениями. Бег на скорость – 60-100 м (с высокого старта). Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 1 до 2 км). Прыжки в длину с места и с разбега.

Плавание спортивными способами. Плавание 25-50 м без учета времени.

Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.

Силовая и скоростно-силовая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса (различные варианты с отягощениями и без).

Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре – быстро на возможно большее количество раз и медленно с остановками по ходу движения (в изотоническом режиме).

Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений. То же с отягощениями. Поднимание ног на перекладине.

Упражнения для ног. Приседания, выпады, взмахи.

Прыжки. Со скакалками. Прыжки сериями. Прыжки на возвышение. То же с отягощением.

Упражнения на ощущение правильной осанки. Переползание через препятствие. Лазание по канату.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча: вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди.

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Теория:

Технико-тактическая подготовка. Понятие о тренировочных циклах-годовых, месячных, недельных. Тренировочные нагрузки. СФП.

Практика:

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; кувырки назад из упора присев, кувырки назад с выходом в стойку, через левое (правое) плечо; «колесо», подъем разгибом.

Упражнения для укрепления мышцы шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой

ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед левым (правым) боком, уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Тема 5. Первая доврачебная помощь.

Теория:

Организация поиска пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи. Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества людей, оказывающих помощь.

Практика:

Оказание первой доврачебной помощи в экстремальных условиях. Знания травм и заболеваний, способы их определения. Наложение повязок, шин и способы транспортировки пострадавшего.

Тема 6. Подвижные игры.

Теория:

Спортивное оборудование и инвентарь. Спортивная экипировка. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке избранного вида спорта. Применение оборудования, инвентаря и спортивной экипировки. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного оборудования и инвентаря. Уход за спортивной экипировкой.

Практика:

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплывание коротких (25-100 м) дистанций на время; проплывание под водой, игры на воде.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол, лапта.

I. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

- *помещение*: кабинет, оборудованный для теоретических и практических занятий столами, стульями, общим освещением.
- спортплощадка.
- *перечень оборудования, необходимого для проведения занятий*: личное снаряжение, боксерские перчатки, спортивный инвентарь;
- перечень технических средств обучения (фотоаппарат);
- требования к специальной одежде обучающегося (спортивная одежда и обувь).

Перечень оборудования, необходимого для реализации программы:

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	стол	7
2.	стул	12
3.	фотоаппарат	1
4.	турник	5
5.	брусья	3
6.	канат	2
7.	медицинская аптечка	1
8.	Мячи	3
9.	резина	10
10.	Маты	10
11.	Гири, гантели	5

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляют педагоги дополнительного образования, имеющие соответствующее образование, квалификацию, профессиональную подготовку, обладающие знаниями и опытом, необходимыми для выполнения возложенных на него обязанностей

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. М., 1985.
2. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие \ под.ред. Ю.Ф. Курамшина, С-Петербург, 1999.
3. Волков Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта. Киев, 2002.
4. Вольная борьба. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2003.
5. Дзюдо. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2003.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
7. Рукопашный бой. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2004.
8. Спортивная борьба: Учебник для ИФК / Под ред. А.П. Купцова. М.:ФИС, 1978.

ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/>.
2. Образовательные ресурсы сети Интернет: <http://katalog.iot.ru>.
3. Педсовет: <http://pedsovet.su>.
4. Министерство спорта РФ: <http://Minsport.gov.ru>.
5. Сборная России: <http://sbornaya-rossii.ru>.