



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «РГДДТ»

Т.Е. Пыжонкова

Приказ от 09.01.2025 № 1-Д

Протокол педагогического совета

№ 2 от 28.12.2024 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Учебно-тренировочный сбор по борьбе самбо»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 8-15 лет

Срок реализации: лагерная смена

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 общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (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.

Отличительная особенность программы

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

Цель программы – формирование и развитие борцовской техники и двигательных навыков у спортсменов в условиях детского оздоровительного лагеря.

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.

Адресат программы:

программа рассчитана на детей 8-15 лет, занимающихся борьбой самбо в МБУ «СШОР «ЮПИТЕР».

Сроки реализации программы: 19 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 (19 дней) по 2 часа 2 раза в день. Всего 76 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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теоретическая подготовка	Практическая деятельность
1.	Техника борьбы самбо в стойке.	16	3	13
2.	Техника борьбы самбо в партере. ОФП.	16	3	13
3.	Общая физическая подготовка	16	2	14
4.	Специальная физическая подготовка	8	2	6
5.	Подвижные игры	16	2	14
6.	Первая доврачебная помощь.	4	2	2
	ИТОГО:	76	14	62

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема 1. Техника борьбы самбо в стойке.

Теоретическая подготовка. 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.

Практическая деятельность. 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.

Теоретическая подготовка. 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.

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

Тема 3. Общая физическая подготовка.

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

Практическая деятельность. 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.

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

Практическая деятельность. **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); забег на мост 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 по самостраховке: перебаты 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; перебат 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. Подвижные игры.

Теоретическая подготовка. 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.

Практическая деятельность. 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.

Тема 6. Первая доврачебная помощь.

Теоретическая подготовка. 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.

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

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	4
7.	медицинская аптечка	1
8.	мячи	3
9.	резина	10
10.	акробатические коврики	10
11.	гири, гантели	5

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование, квалификацию, профессиональную подготовку, обладающий знаниями и опытом, необходимыми для выполнения возложенных на него обязанностей.

Список литературы

Для педагога:

1. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. М., 1985
2. Волков Л.В. Теория и методика детско-юношеского спорта. Киев, 2002.
3. Вольная борьба. Примерные программы для дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2003.
4. Дзюдо. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. М.: Советский спорт, 2003.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
6. Программа по самбо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Москва, 2005
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.
9. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие \ под.ред. Ю.Ф. Курамшина, С-Петербург, 1999.

Для учащихся и родителей:

1. Шмаков С.А. Игры шутки - игры минутки. - М.: Новая школа, 2003.

Электронные образовательные ресурсы

1. Сообщество взаимопомощи учителей. Режим доступа: <http://pedsovet.su/>
2. Министерство спорта Российской Федерации. Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>
3. Сборная России. Режим доступа: <http://sbornaya-rossii.ru/>

Календарный учебный график на период нахождения в ДОЛ «СМЕНА»

25.06.2025-15.07.2025г.

№ п/п	Месяц	число	Время проведения занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма занятий	Форма контроля
1	июнь	25	17:00-18:30	2	Повторение правил техники безопасности. Изучение правил техники безопасности на улице. Разминка. Игра в футбол	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
2		26	10:30-12:00	2	Разминка. Бег по пересечённой местности 3 км	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
			17:00-18:30	2	Разминка. Тренировочные схватки			
3		27	10:30-12:00	2	Разминка. Бег (горки) 5*100м	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
			17:00-18:30	2	Разминка. ОФП (круговая тренировка)			
4		28	10:30-12:00	2	Разминка. Отработка техники борьбы Самбо. ОФП	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
			17:00-18:30	2	Разминка. Бег по пересечённой местности 5км			
5		29	10:30-12:00	2	Разминка. Бег(горки) 6*100м	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
			17:00-18:30	2	Разминка. ОФП(Круговая)			
6		30	10:30-12:00	2	Разминка. Отработка техники борьбы самбо	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
			17:00-18:30	2	Разминка. Бег по пересечённой местности 6 км			
7	июль	1	10:30-12:00	2	Разминка. Развитие скоростно-силовых качеств (бег) 8*100м. ОФП	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
8		2	10:30-12:00	2	Разминка. Спортивные игры, эстафеты.	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
9		3	10:30-12:00	2	Разминка. Бег по пересечённой местности 6 км	ДОЛ «Смена»	групповая	
					Разминка. ОФП (круговая)			

			17:00-18:30	2				Практический контроль
10		4	10:30-12:00 17:00-18:30	2 2	Разминка. Отработка техники борьбы самбо. ОФП. Разминка. Бег(горки) 8*100м	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
11		5	10:30-12:00 17:00-18:30	2 2	Разминка. ОФП (круговая) Разминка. Игра в волейбол	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
12		6	10:30-12:00 17:00-18:30	2 2	Разминка. Бег по пересечённой местности 7 км. ОФП. Разминка. ОФП (круговая)	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
13		7	10:30-12:00 17:00-18:30	2 2	Разминка. Бег(горки)8*100м Разминка. Тренировочные схватки	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
14		8	10:30-12:00	2	Разминка. Бег по пересечённой местности 7 км. ОФП	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
15		9	10:30-12:00	2	Разминка. Игра в баскетбол	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
16		10	10:30-12:00 17:00-18:30	2 2	Разминка. Отработка техники борьбы самбо Разминка. Развитие скоростных качеств 9*100м. ОФП	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
17		11	10:30-12:00 17:00-18:30	2 2	Разминка. Бег(горки) 9*100м Разминка. ОФП (круговая)	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
18		12	10:30-12:00 17:00-18:30	2 2	Разминка. Бег по пересечённой местности 8 км Разминка. Отработка техники борьбы самбо. ОФП.	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
19		13	10:30-12:00 17:00-18:30	2 2	Разминка. Бег(горки) 9*100м Разминка. ОФП (круговая)	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
20		14	10:30-12:00 17:00-18:30	2 2	Разминка. Бег по пересечённой местности 8 км Разминка. Тренировочные схватки	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль
21		15	10:30-12:00	2	Разминка. Игра в регби	ДОЛ «Смена»	групповая	Практический контроль