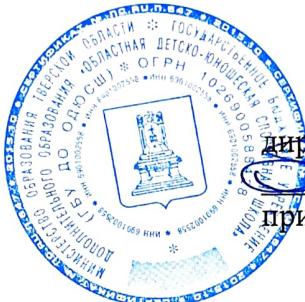


**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»
(ГБУ ДО ОДЮСШ)**

ПРИНЯТО
Педагогический совет
ГБУ ДО ДЮСШ
протокол от 31.08.2017



УТВЕРЖДЕНА
директор ГБУ ДО ОДЮСШ
О.А. Павлова
приказ от 21.09.2017 №34/1.10

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО САМБО**

Спортивно-оздоровительный этап подготовки.

Срок реализации программы – весь период

Руководитель: Павлова О.А., директор ГБУ ДО ОДЮСШ

Разработчики:

Бабенко Л.Ф., «Отличник физической культуры и спорта РФ»,
старший инструктор-методист ГБУ ДО ОДЮСШ

Смирнов К.В., инструктор-методист ГБУ ДО ОДЮСШ

Магомедов Ш.А., старший тренер-преподаватель ГБУ ДО ОДЮСШ

Матюшенский А.В., тренер-преподаватель ГБУ ДО ОДЮСШ

Рецензенты:

Внутренний – Серов Ф.О., тренер-преподаватель ГБУ ДО ОДЮСШ, президент Федерации
самбо города Твери, Заслуженный мастер спорта

Внешний – Медведков В.Д., доктор педагогических наук, профессор, Мастер спорта
СССР

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самбо — относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

В 1966 году на конгрессе Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА) самбо официально признается международным видом спорта. Начался уверенный рост популярности самбо по всему миру

Но уже в конце 1990-х — начале 2000-х годов происходит становление новой дисциплины — боевого самбо. Во многом это было связано с растущей популярностью смешанных единоборств где воспитанники школы самбо доказали свою эффективность.

Формирование и развитие боевого самбо позволило объективно оценить эффективность самбо на фоне различных видов и стилей боевых искусств, стало мощным стимулом совершенствования самбо. В 2001 году состоялся первый чемпионат России по боевому самбо. В 2002 году Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту издал постановление об утверждении новой дисциплины боевого самбо.

2000-е годы стали временем активного развития самбо, в первую очередь за счёт укрепления региональных федераций самбо, повышения уровня государственной поддержки, роста финансирования, улучшения уровня подготовки спортсменов, развития системы спортивно-массовых мероприятий.

Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Самбо: общеразвивающая программа» разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом МинспортаРоссии от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

Цель программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами самбо, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни;
- общая физическая подготовка детей и подростков; изучение базовой техники самбо;
- выявление и поддержка детей, проявивших особые способности в самбо;

- воспитание волевых и морально-этических качеств личности; формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип *комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип *преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип *вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов.

Программа содержит в себе такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта – самбо, другие виды спорта, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа.

Тренировочная деятельность в спортивно-оздоровительных группах организуется на основе данной программы и проводится круглогодично. Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам на период их активного отдыха. Непрерывность освоения учащимися настоящей программы в каникулярный период обеспечивается деятельностью в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях.

Возраст детей, участвующих в реализации программы, 7-18 лет. Срок реализации программы – в течение всего периода обучения.

Общий срок освоения программы предусматривает общий объём прохождения материала в течение обучения. Программа рассчитана на 184 и на 276 учебных часов ежегодно. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х академических часов.

Комплектование спортивно-оздоровительных групп (СОГ).

В основу комплектования СОГ положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных и гендерных закономерностей развития.

Набор в группу осуществляется на основании добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).

Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

Режим тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах, наполняемость учебных групп и требования по спортивной подготовке даны в таблице. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Режим тренировочной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе

Этап подготовки	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Наполняемость (мин./макс)	Минимальный возраст зачисления	Объём учебной нагрузки (час/год)	Требования по спортивной подготовке (на конец учебного года)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	до 6	10-30	7	до 276	Оценка уровня физической подготовленности и физического развития

Формы организации образовательной деятельности: индивидуальная и групповая работа в рамках тренировочного занятия, выполнение домашних заданий по теоретической и физической подготовке, участие во внутришкольных соревнованиях, посещение спортивных мероприятий, лекции, беседы, участие в спортивно-массовых мероприятиях, просмотр учебных фильмов, экскурсии, туристические походы.

Виды и формы контроля: педагогический (текущий контроль, мониторинг общей физической подготовки, тестирование) и врачебный.

Педагогический контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов. Контроль за эффективностью общей и физической подготовки проводится с помощью мониторинга уровня развития физических качеств и физической подготовленности учащихся, которые представлены тестами, а также оценки техники выполнения упражнений в процессе соревнований и тренировочных занятий.

Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах мониторинга уровня развития физических качеств и физической подготовленности учащихся.

Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена, либо подтверждаются справкой врача-педиатра.

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

В спортивно-оздоровительных группах учащиеся, как правило, не выступают в официальных соревнованиях, поэтому тренировочная деятельность должна быть насыщена большим количеством внутришкольных соревнований и различными спортивно - массовыми мероприятиями.