

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 35**

Утверждаю

Директор МАОУ гимназия 35

_____ Е.А. Никандрова

Приказ № _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«САМБО -ДЗЮДО»**

Автор-составитель: Костромин Степан Иванович,
педагог дополнительного образования,

Возраст обучающихся: 10–12 лет

Срок реализации: 1 год

г. Екатеринбург, 2020 год

Паспорт программы

| | |
|----------------------------|---|
| Название программы | Самбо-дзюдо |
| Автор составитель | Костромин Степан Иванович |
| Вид | Модифицированная на основе авторской программы А.А. Харлампиева «Борьба самбо» |
| Направленность | Физкультурно-спортивная |
| Форма реализации | Очная |
| Срок реализации | 1 год |
| Возраст Обучающихся | 10-12 лет |
| Категория детей | Средняя школа |
| Уровень освоения программы | Базовый |
| Краткая аннотация | Система дополнительной общеразвивающей программы по самбо представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке. Программа реализуется на базе учебного заведения состоит из практических занятий. |

СОДЕРЖАНИЕ

| №п/п | Содержание | Стр. |
|------|---|------|
| 1. | Пояснительная записка | 4 |
| 2. | Учебный план | 10 |
| 3. | Содержание образовательной программы | 10 |
| 4. | Календарный учебный график | 12 |
| 5. | Требования к уровню подготовки (Ожидаемые результаты) | 16 |
| 6. | Методическое обеспечение программы | 17 |
| 7. | Материально-техническое оснащение программы | 18 |
| 8.. | Список литературы | 20 |
| 9. | Сведения о составителе | 21 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности составлена для занятий с обучающимися в условиях общеобразовательной школы, в соответствии действующими нормативными документами, Уставом МАОУ гимназия № 35.

Актуальность:

Физическое воспитание детей школьного возраста осуществляется в процессе включенных в программу физического воспитания в бесплатных учебных занятий по физической культуре. Предусматривает обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом; гигиенические требования к устройству, содержанию и организации режима для образовательных учреждений регулируют санитарно-эпидемиологические правила и нормы.

Отличительные особенности программы:

Отличительными особенностями данной программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку детей занимающихся борьбой самбо.

Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей.

Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского самбо и сумо и других видов единоборств.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо — философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему.

Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них.

Сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности. История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений.

Для того, чтобы умело использовать имеющиеся у ребенка резервы, необходимо как можно быстрее адаптировать детей к занятиям в спортивной школе, научить их учиться, быть внимательным, кроме того у ребенка должен быть достаточно развит самоконтроль, умения и навыки, умение общаться с людьми, ролевое поведение.

Для эффективного формирования двигательного поведения детей в этом возрасте созданы все условия (материально-технические и социально-педагогические).

Новизна:

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в сочетании традиционных методов обучения с инновационными педагогическими системами. Обучение проводится не только

при помощи традиционных форм работы, но и при помощи современных цифровых образовательных платформ, и с использованием дистанционных технологий.

Педагогическая целесообразность: Программа «Самбо» создана для удовлетворения потребностей детей в двигательной активности, здорового образа жизни и физического развития. В ходе реализации программы укрепляется психическое и физическое состояние занимающихся; они овладевают двигательной культурой; воспитываются нравственные, волевые и физические качества воспитанников. Содержание программы составлено с учетом возрастных особенностей занимающихся и основных педагогических принципов.

Адресат программы:

Для обучения принимаются младшие подростки 10-12 лет. Для данного возраста резко возрастает значение коллектива, его общественное мнение, отношения со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в глазах сверстников авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявление стремления к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением. В этом возрасте дети склонны к творческим играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Педагогу легче воздействовать на младших подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, может «изнутри» воздействовать на общественное мнение.

Объем и срок реализации программы:

Занятия групп проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с учетом каникулярного времени (74 часа в год).

Срок реализации программы: 1 год.

Форма занятий: групповая, индивидуально-групповая, дистанционная.

Спецификой программы является подход, учитывающий возрастные особенности младшего и среднего школьного возраста, предполагающие личную активность каждого ребенка, где он выступает в роли субъекта своей деятельности и поведения.

Цель программы: сформировать у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, средствами борьбы самбо.

Задачи:

- Укрепление здоровья и улучшение физического развития детей, воспитание физических, морально–этических и волевых качеств, средствами борьбы самбо.
- Достижение результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований данной программы.
- Формирование здорового образа жизни и работоспособности, необходимых для дальнейшего развития и совершенствования.

Формы контроля: наблюдение, корректировка, диагностика, тестирование

Формы организации занятий: урок-тренировка, урок-соревнование, контрольный урок, инструктивный урок.

Планируемые результаты:

Личностные результаты изучения самбо заключаются:

- 1) в укреплении и оздоровлении организма ребёнка, в стремлении к активной деятельности;
- 2) в развитии личностных качеств и способности управлять своими действиями и эмоциональными состояниями, воспитание целеустремленности, уверенности в себе, высоких коммуникативных и эмоциональных качеств, навыков сотрудничества и взаимопонимания;
- 3) в формировании основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину;
- 4) в овладении навыкам и адаптации в образовательной среде общеобразовательных учебных заведений и динамично изменяющемся мире, повышение успеваемости в процессе обучения.

Метапредметные результаты проявляются в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности в области физической культуры и спорта:

1) практическое владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения передвижениями, захватами и освобождениями от них, управление равновесием при взаимодействии с партнером, активное использование подвижных игр с элементами самбо в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

2) владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по самбо.

Предметные результаты освоения самбо отражают:

1) формирование первоначальных представлений о значении освоенных двигательных умений и навыках для физического, социального и психологического здоровья, о их позитивном влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное и социальное развитие человека;

2) о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации. культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации.

В области познавательной культуры:

– владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

– способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности самбо.

В области нравственной культуры:

– способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в самбо;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные

проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

– умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и соревнованиям.

В области эстетической культуры:

– умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

– умение передвигаться и выполнять сложные координационные движения красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

– владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

– владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений системы упражнений самбо, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по разделам программы.

Учебный план

| № | Наименование разделов/тем программы | Кол-во часов | | | Форма контроля |
|----|---|--------------|----------|-------|------------------------|
| | | теория | практика | всего | |
| 1. | История самбо, самбо как вид единоборства. | 2 | 2 | 4 | беседа |
| 2. | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков | 1 | 9 | 10 | Наблюдение и коррекция |
| 3. | Развитие основных физических качеств. | 1 | 13 | 14 | Наблюдение и коррекция |
| 4. | Простейшие акробатические элементы | 1 | 13 | 14 | Наблюдение и коррекция |
| 5. | Техника самостраховки | 1 | 9 | 10 | Наблюдение и коррекция |
| 6. | Техника борьбы лёжа | 1 | 9 | 10 | Наблюдение и коррекция |
| 7. | Техника борьбы в стойке | 1 | 11 | 12 | Наблюдение и коррекция |
| 8. | Итого: | | | 74 | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

История самбо, самбо как вид единоборства.

История возникновения и развития самбо в нашей стране. Профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к учащимся

Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.

Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

Развитие основных физических качеств.

Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения лёжа, приседания и т.п. Упражнения

для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полушпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

Простейшие акробатические элементы.

Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Техника самостраховки.

Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная 6 страховка»). Падение назад и на бок через партнёра стоящего на коленях. Перекат через плечи.

Техника борьбы лёжа.

Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке.

Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебнотренировочные схватки.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. В ходе практических занятий учащиеся группы получают элементарные навыки судейства борьбы. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных схваток и соревнований.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для борцов.

Календарный учебный график

| № п/п | Месяц | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|--------------------------|---------------|--------------|---|------------------|------------------------|
| 1. | сентябрь | по расписанию | групповая | 1 | История самбо, самбо как вид единоборства. | по расписанию | беседа |
| 2. | сентябрь | по расписанию | групповая | 1 | История самбо, самбо как вид единоборства. | по расписанию | беседа |
| 3. | сентябрь | по расписанию | групповая | 1 | История самбо, самбо как вид единоборства. | по расписанию | беседа |
| 4. | сентябрь | по расписанию | групповая | 1 | История самбо, самбо как вид единоборства. | по расписанию | беседа |
| 5. | сентябрь | по расписанию | групповая | 1 | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 6. | сентябрь | по расписанию | групповая | 1 | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 7. | сентябрь | по расписанию | групповая | 1 | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 8. | сентябрь | по расписанию | групповая | 1 | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 9. | октябрь | по расписанию | групповая | 1 | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 10. | октябрь | по расписанию | групповая | 1 | Развитие основных физических качеств. | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 11. | октябрь | по расписанию | групповая | 1 | Развитие основных физических качеств. | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 12. | октябрь | по расписанию | групповая | 1 | Развитие основных физических качеств. | по расписанию | Наблюдение и коррекция |

| | | | | | | | |
|-----|---------|---------------|-----------|---|---|---------------|------------------------|
| 31. | декабрь | по расписанию | групповая | 1 | Техника борьбы лёжа | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 32. | декабрь | по расписанию | групповая | 1 | Техника борьбы лёжа | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 33. | январь | по расписанию | групповая | 1 | Техника борьбы лёжа | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 34. | январь | по расписанию | групповая | 1 | Техника борьбы лёжа | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 35. | январь | по расписанию | групповая | 1 | Техника борьбы лёжа | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 36. | январь | по расписанию | групповая | 1 | Техника борьбы в стойке | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 37. | январь | по расписанию | групповая | 1 | Техника борьбы в стойке | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 38. | январь | по расписанию | групповая | 1 | Техника борьбы в стойке | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 39. | февраль | по расписанию | групповая | 1 | Техника борьбы в стойке | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 40. | февраль | по расписанию | групповая | 1 | Техника борьбы в стойке | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 41. | февраль | по расписанию | групповая | 1 | Техника борьбы в стойке | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 42. | февраль | по расписанию | групповая | 1 | История самбо, самбо как вид единоборства. | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 43. | февраль | по расписанию | групповая | 1 | История самбо, самбо как вид единоборства. | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 44. | февраль | по расписанию | групповая | 1 | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 45. | февраль | по расписанию | групповая | 1 | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 46. | февраль | по расписанию | групповая | 1 | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 47. | март | по расписанию | групповая | 1 | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков | по расписанию | Наблюдение и коррекция |

| | | | | | | | |
|-----|--------|---------------|-----------|---|---|---------------|----------------------------------|
| 48. | март | по расписанию | групповая | 1 | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 49. | март | по расписанию | групповая | 1 | Развитие основных физических качеств. | по расписанию | Наблюдение Выполнение заданий |
| 50. | март | по расписанию | групповая | 1 | Развитие основных физических качеств. | по расписанию | Наблюдение Выполнение заданий |
| 51. | март | по расписанию | групповая | 1 | Развитие основных физических качеств. | по расписанию | Наблюдение Выполнение заданий |
| 53. | март | по расписанию | групповая | 1 | Развитие основных физических качеств. | по расписанию | Наблюдение Выполнение заданий |
| 54. | март | по расписанию | групповая | 1 | Развитие основных физических качеств. | по расписанию | Наблюдение Выполнение заданий |
| 55. | март | по расписанию | групповая | 1 | Развитие основных физических качеств. | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 56. | апрель | по расписанию | групповая | 1 | Развитие основных физических качеств. | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 57. | апрель | по расписанию | групповая | 1 | Простейшие акробатические элементы | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 58. | апрель | по расписанию | групповая | 1 | Простейшие акробатические элементы | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 59. | апрель | по расписанию | групповая | 1 | Простейшие акробатические элементы | по расписанию | Наблюдение Выполнение заданий |
| 60. | апрель | по расписанию | групповая | 1 | Простейшие акробатические элементы | по расписанию | Наблюдение Выполнение заданий |
| 61. | апрель | по расписанию | групповая | 1 | Простейшие акробатические элементы | по расписанию | Наблюдение Выполнение заданий |
| 62. | апрель | по расписанию | групповая | 1 | Простейшие акробатические элементы | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 63. | апрель | по расписанию | групповая | 1 | Простейшие акробатические элементы | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 64. | май | по расписанию | групповая | 1 | Простейшие акробатические элементы | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 65. | май | по расписанию | групповая | 1 | Техника самостраховки | по расписанию | Наблюдение и коррекция |

| | | | | | | | |
|-----|-----|---------------|-----------|---|-----------------------|---------------|----------------------------------|
| 66. | май | по расписанию | групповая | 1 | Техника самостраховки | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 67. | май | по расписанию | групповая | 1 | Техника самостраховки | по расписанию | Наблюдение Выполнение заданий |
| 68. | май | по расписанию | групповая | 1 | Техника самостраховки | по расписанию | Наблюдение Выполнение заданий |
| 69. | май | по расписанию | групповая | 1 | Техника самостраховки | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 70. | май | по расписанию | групповая | 1 | Техника борьбы лёжа | по расписанию | Наблюдение и коррекция |
| 71. | май | по расписанию | групповая | 1 | Техника борьбы лёжа | по расписанию | Наблюдение Выполнение заданий |
| 72. | май | по расписанию | групповая | 1 | Техника борьбы лёжа | по расписанию | Наблюдение Выполнение заданий |
| 73. | май | по расписанию | групповая | 1 | Техника борьбы лёжа | по расписанию | Наблюдение Выполнение заданий |
| 74. | май | по расписанию | групповая | 1 | Техника борьбы лёжа | по расписанию | Наблюдение Выполнение заданий |

Ожидаемые результаты обучения

По итогу годовых занятий мы планируем следующие результаты:

1. Выработать оптимальные двигательные режимы для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей.
2. Развитие потребность заниматься физической культурой и спортом.
3. Пробудить в детях желания заботиться о собственном здоровье.
4. Сформировать знания о негативных факторах риска для здоровья.

Форма аттестации

Цель контроля в процессе спортивной подготовки – отслеживание прогресса спортивного результата. Для определения знаний в теоретической подготовке проводится устная беседа. Во время беседы предлагается ответить на вопросы теоретической подготовки.

Уровень развития технической и тактической подготовки оценивается по результатам участия обучающихся в групповых и школьных соревнованиях в

летний период (участие в товарищеских встречах), в том числе в рамках летнего оздоровительного лагеря.

Критериями успешности обучения служит положительная динамика уровня общей физической подготовки и специальной физической подготовки, определяемая по результатам сдачи нормативов ОФП.

| Нормативы | Дети от 5-7 лет | Дети от 8 -12 лет |
|-------------------------------|-----------------|-------------------|
| Бег 30 м (сек) | 7.0 | 6.0 |
| Челночный бег 3*10м (сек) | 11.0 | 10.5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 140 | 150 |
| Поднимание туловища (за 1мин) | 25 | 30 |
| Бег 1000м (мин, сек) | 5.00 | 4.60 |

Нормативы по ОФП

Методическое обеспечение программы

| № п/п | Раздел | Форма проведения занятия | Методы и приемы организации УВП | Дидактический материал, техническое оснащение занятий. |
|-------|---|--------------------------|--|--|
| 1 | История самбо, самбо как вид единоборства. | Аудиторная | Работа с источниками, групповая работа | Компьютер, проектор, доска |
| 2 | Развитие и совершенствование простых двигательных навыков | Практические занятия | групповая работа | Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР под ред.Москвы,2015 |
| 3 | Развитие основных физических качеств. | Практические занятия | групповая работа | Чумаков Е.М. Физическая |

| | | | | |
|---|------------------------------------|----------------------|------------------|--|
| | | | | подготовка борца.-М.: РГАФК, 2007. |
| 4 | Простейшие акробатические элементы | Практические занятия | групповая работа | Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 2007. |
| 5 | Техника самостраховки | Практические занятия | групповая работа | Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР под ред.Москвы,2015 |
| 6 | Техника борьбы лёжа | Практические занятия | групповая работа | Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лёжа. Защита. - М.: ФиС, 2010. |
| 7 | Техника борьбы в стойке | Практические занятия | групповая работа | Куриной И. Самбо для профессионалов, техника борьбы стоя. Мультимедийное учебное пособие для ПК, ООО «SFP International LTD», Москва 2003-2005 гг |

Материально-техническое обеспечение

На занятиях необходимо иметь специальную форму самбо: куртку самбо с поясом (можно изготовить самостоятельно), шорты самбо или спортивные

труссы, специальные ботинки с мягкой подошвой или чешки. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра.

Для занятий на улице необходимо иметь спортивный костюм.

Место проведения занятий спортивный зал оборудованный борцовским ковром, тренажёрами, спортивными снарядами:

| № п.п. | Наименование спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество |
|--------|---------------------------------------|-------------------|------------|
| 1. | Гимнастические маты 1,5 X 1 м | шт. | 6 |
| 2. | Стенка гимнастическая | шт. | 3 |
| 3. | Перекладина гимнастическая | шт. | 1 |
| 4. | Перекладина для подтягивания навесная | шт. | 2 |
| 5. | Канат для перетягивания | шт. | 1 |
| 6. | Канат для лазанья | шт. | 1 |
| 7. | Палки гимнастические | шт. | 5 |
| 8. | Тренажёры для ОФП | шт. | 3 |
| 9. | Скакалки | шт. | 10 |
| 10. | Боксёрская груша | шт. | 1 |
| 11. | Перчатки боксёрские | шт. | 2 |
| 12. | Свисток судейский | шт. | 1 |

Список литературы.

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2005.
2. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
3. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М.

Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР под ред.Москвы ,2015

4. Кулиненко О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
5. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 2001.
6. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2008.
7. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002
8. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 2010.
9. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 2006.
10. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 2008.
11. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 2010.
12. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 2006.
13. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
14. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 2007.

Сведения о составителе

Костромин Степан Иванович

Место работы: МАОУ гимназия №35

Адрес: 620149, г. Екатеринбург, ул. Июльская, 32

Образование: среднее специальное, СОПК по специальности физическая культура

Должность: педагог дополнительного образования

Квалификационная категория: без категории.

Принята

на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 29 «августа» 2020 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен с 12.04.2021 по 12.04.2022