

Зеленина

БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕЛГОРОДА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
детско-юношеская спортивная школа № 2 г. Белгорода

| | | |
|---|---|---|
| <p>«Согласовано» Старший тренер отделения самбо <i>С.И. Анашев</i> Анашев С.И. Протокол № ___ от ___ 2017г.</p> | <p>«Согласовано» Заместитель директора МБУДО ДЮСШ №2 г. Белгорода <i>А.С. Копьяк</i> Копьяк А.С. « » _____ 2017г.</p> | <p>«Утверждаю» Директор МБУДО ДЮСШ №2 г. Белгорода <i>В.К. Нерубенко</i> Нерубенко В.К. Приказ № _____ от « » _____ 2017 г.</p> |
|---|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по самбо для группы начальной подготовки 1 года обучения

Разработчики:
тренеры - преподаватели
Иванчик Д.Н., Анашев С.И.,
Зеленина А.В., Селин Г.В.

Белгород - 2017

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА «САМБО»
ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
Срок реализации - 2 года

Дополнительная предпрофессиональная программа по избранному виду спорта «самбо» для реализации дополнительных предпрофессиональных программ разработана на основании Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим этапам»; Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Приказа Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Программа соответствует Федеральному государственному Стандарту, учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях избранным видом спорта, основана на принципах спортивной подготовки спортсменов, результатах научных исследований, передовой спортивной практике.

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, подготовки в избранном виде спорта, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Программа учитывает все особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта дзюдо.

Дополнительная предпрофессиональная программа по самбо рассчитана на группы начальной подготовки первого, второго года обучения (НП-1, НП-2). Перевод обучающихся в группу следующего года обучения проводится на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов, итогов промежуточной аттестации, спортивных достижений, а также заключения врача. По завершении программы проводится итоговая аттестация занимающихся.

В программе представлены такие предметные области, как учебный план, календарный учебный график, теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка, контрольные требования по годам обучения.

В соответствии с СанПиН 2.4.4.1251-03 (Приложение №2), минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу по виду спорта самбо – 10 лет.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся в группы начального этапа подготовки осуществляется ежегодно, не позднее 15 октября текущего года. Индивидуальный отбор поступающих осуществляется в соответствии с Положением о порядке приёма, перевода, отчисления и восстановления учащихся МБОУ ДО ДЮСШ №2 г. Белгорода.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных особенностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающимся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

На этапе начальной подготовки (до одного года) ставится задача привлечения максимального числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств. Базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации, повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники по виду спорта, укрепление здоровья; развитие специальных физических качеств; формирование положительной мотивации на занятия спортом, усвоение теоретических сведений в соответствии с требованиями программы; привитие навыка гигиены и самоконтроля; профилактика вредных привычек.

На этапе начальной подготовки (свыше одного года), также ставится задача привлечения детей к занятиям избранным видом спорта самбо, и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям;

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков; продолжение и укрепление базовой подготовки,
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- выявление задатков и способностей детей; приобретение опыта участия в соревнованиях; начальная спортивная специализация; укрепление здоровья; выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы;
- формирование положительной мотивации на занятия спортом, формирование установки на здоровый образ жизни; усвоение теоретических сведений в соответствии с требованиями программы;
- привитие навыка гигиены и самоконтроля; профилактика вредных привычек.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Самбо – советско - российское боевое искусство на основе бросков, удержаний, болевых приемов. В самбо, в отличие от других видов борьбы, например, вольной или греко-римской борьбы, спортсмен при выполнении приёмов практически не использует свою физическую силу.

Самбо базируется на принципах взаимопомощи и гармонии тела и духа. Перед самбистом ставятся цели физического воспитания, совершенствования сознания и подготовки к рукопашному бою. Занятия и соревнования проходят на ковре размером 14х14 метров, основная экипировка самбиста – «самбовка» - включает в себя просторную куртку из хлопчатобумажной ткани и шорты. Куртка плотно подпоясывается матерчатым поясом.

При выходе на ковер, перед началом и по завершении схватки самбисты пожимают друг другу руку.. За каждое техническое действие в схватке спортсмен получает соответствующую оценку.

Особенности формирования групп и определения недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учётом этапа подготовки представлены в табл. 1.

Таблица 1

Особенности формирования групп и определения недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учётом этапа подготовки (в академических часах)

| Наименование этапа | Минимальный количественный состав группы, (чел.) | Максимальный количественный состав группы, (чел.) | Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю, (академ.час) | Минимальный возраст для зачисления | Возрастной диапазон занимающихся |
|--------------------|--|---|--|------------------------------------|----------------------------------|
| НП-1 | 15 | 25 | 6 | 10 лет | 10-11 лет |
| НП-2 | 14 | 20 | 8 | 11 лет | 11-12 лет |

Учебный план на 46 недели тренировочных занятий составлен с учётом производственного календаря.

Тренировочные занятия в отделениях по видам спорта могут проводиться в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

В процессе реализации Программ по спортивным единоборствам необходимо предусмотреть следующее соотношение объёмов обучения детей по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана:

- оптимальный объём тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объёме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объёме от 5% до 10% от общего объёма учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Таблица 2

Учебный план на 46 недель тренировочных занятий

| Содержание предметных областей | НП-1 (час) | НП-2 (час) | Объем от общего объема учебного плана, % |
|--|---------------|---------------|--|
| 1. Теория и методика ФКиС | 26 | 35 | 10 |
| 2. ОФП и СФП, в т.ч.: | 54 | 70 | 20 |
| - Общая физическая подготовка | 30 | 38 | |
| - Специальная физическая подготовка | 20 | 26 | |
| - Восстановительные мероприятия | 4 | 6 | |
| 3. Избранный вид спорта, в т.ч.: | 130 | 174 | 50 |
| - специализация самбо | 120 | 158 | |
| - контрольные испытания | 10 | 10 | |
| - участие в соревнованиях* | - | 3 | |
| - инструкторская и судейская практика | - | - | |
| - медицинское обследование | - | 3 | |
| 4. Другие виды спорта и подвижные игры, в т.ч.: | 13 | 18 | 5 |
| - другие виды спорта | 5 | 7 | |
| - подвижные игры | 5 | 7 | |
| - эстафеты | 3 | 4 | |
| 5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка, в т.ч.: | 26 | 35 | 10 |
| - техническая подготовка | 14 | 20 | |
| - тактическая подготовка | 10 | 13 | |
| - психологическая подготовка | 2 | 2 | |
| 6. Самостоятельная работа | 13 | 18 | 5 |
| 7. Промежуточная/итоговая аттестация | 2 | 2 | |
| Общее количество часов/процентов | 264 | 352 | 100 |

* -одно соревнование приравнено к 3 (трём) часам

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта;
- в области общей и специальной физической подготовки;
- в области избранного вида спорта самбо;
- в области освоения других видов спорта и подвижных игр;
- в области технико-тактической и психологической подготовки.