

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА"
САКСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

РАССМОТРЕНО

протокол заседания
педагогического совета
№ 01 от 13.08 2023г.

УТВЕРЖДЕНО



Приказ № 10 от 13.08. 2023г.

Директор  О.А. Ендовицкая

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

«САМБО»

Направленность: физкультурно-спортивная.

Сроки реализации: 2 года (144 часов).

Вид программы: модифицированная.

Возраст обучающихся: 7-18 лет.

Уровень: базовый.

Автор-составитель программы

Мустафаев Руслан Резоевич,

педагог дополнительного образования

Сакский район,

2023 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил.

– Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей «Самбо» реализуется в рамках проекта «Успех каждого ребенка» и составлена в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центра детско-юношеского творчества» Сакского района Республики Крым
- Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах дополнительного образования детей.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы состоит в том, что она способствует формированию спортивной, активной личности, ориентированной на самоутверждение и самореализацию. Кроме того, содержание программы может способствовать профессиональному самоопределению. Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство, культура и Великий русский язык.

На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей, ценностным хранителем русского языка и русской культуры. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта.

Новизна данной образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей:

истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины.

Отличительными особенностями программы является преемственность и интеграция общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения. Программа дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в разных видах спорта, выбрать приоритетное направление и максимально реализовать себя в нем.

Педагогическая целесообразность

Основополагающие принципы программы:

1. **Комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовке, технико-тактической, физической, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
2. **Преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
3. **Вариативность** – предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Адресат программы. Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Самбо» (далее – Программа «Самбо») предполагает контингент обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет на ознакомительном (стартовом) и базовом уровне подготовки.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе. Набор в группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен). Общее количество обучающихся в группе не должно превышать 20 человек.

Объем и сроки освоения программы. Программа «Самбо» предусматривает общий объем прохождения материала за 144 академических часа в 2 года обучения.

Уровень освоения программы.

1-й год - ознакомительный (стартовый);

2-й год – базовый.

Режим занятий:

Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Начало учебного года – сентябрь.

Конец учебного года – май.

Всего в году – 36 учебных дней, 72 часа.

Формы обучения: очная.

Форма занятий: Программа «Самбо» предусматривает следующие формы организации учебно–тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность, конкурсы и акции);
- индивидуальные, групповые.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций самбо.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни средствами вида спорта «Самбо»;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений средствами вида спорта «Самбо»;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;
- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально – волевых качеств;
- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско – патриотического воспитания обучающихся.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Воспитательная работа в рамках программы «Самбо» направлена на: воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к русской культуре, ее традициям; развитие спортивного духа, развитие доброжелательности и уважения в отношениях с товарищами, толерантности, воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

I год обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	теория	практика	
1.	История возникновения и развития самбо в России.	2	2		Устный опрос
2.	Развитие и совершенствование основных физических качеств.	10		10	Входной контроль
3.	Техника самоотраховки и простейшие акробатические элементы.	10		10	Текущий контроль
4.	Техника борьбы в стойке.	10	1	9	Контрольная тренировка
5.	Техника борьбы лежа.	11	1	10	Контрольная тренировка
6.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	10		10	Текущий контроль
7.	Простейшие способы самообороны.	11	1	10	Текущий контроль
8.	Основные положения правил проведения соревнований.	1	1		Устный опрос
9.	Участие в спаррингах и соревнованиях	7		7	Соревнования. Промежуточная аттестация
	Всего	72	6	66	

Содержание учебного плана

1.История возникновения и развития самбо в России. (2ч.)

Теория. 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, показательное выступление спортсменов старших групп.

Форма аттестации/контроля. Устный опрос

2.Развитие и совершенствование основных физических качеств. (10ч.)

Практика. 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.

Форма аттестации/контроля. Входной контроль

3.Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы. (10ч.)

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

Форма аттестации/контроля. Текущий контроль

4.Техника борьбы в стойке. (10 ч.)

Теория. Основные приемы техники борьбы в стойке.

Практика. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Форма аттестации/контроля. Контрольная тренировка

5.Техника борьбы лёжа. (11ч.)

Теория. Основные приемы техники борьбы лежа.

Практика. Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.

Форма аттестации/контроля. Контрольная тренировка

6.Подвижные и спортивные игры и эстафеты. (10ч.)

Практика. Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.

Форма аттестации/контроля. Текущий контроль

7.Простейшие способы самообороны.(11 ч.)

Теория. Основные приемы и способы самообороны.

Практика. Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.

Форма аттестации/контроля. Текущий контроль

8.Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.(1ч.)

Теория. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Форма аттестации/контроля. Устный опрос

9.Участие в спаррингах и соревнованиях. (7ч.)

Практика: Сила: учебные схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения самбиста), схватки на дифференцирование.

Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

Быстрота: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

Гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и другие.

Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснение, игры в дебюты.

Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол.

Форма аттестации: Соревнования. Промежуточная аттестация

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные.

Обучающийся знает:

- традиции, терминологию, историю борьбы самбо
- теорию выполнения основных приемов самбо.
- методику проведения занятий.
- правила проведения соревнований.
- запрещенные действия в борьбе самбо

Обучающийся умеет

- выполнять базовую и сложную технику самбо
- проводить спарринговые схватки по самбо.
- участвовать в соревнованиях различного уровня,
- организовать свой тренировочный процесс
- судить спарринговые схватки

Личностные

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности и планирования тренировочного процесса;
- осуществляют контроль своих действий;
- анализируют и оценивают результаты собственной и командной тренировки,
- решают тактические задачи, используя известные технические действия.
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;
- потребность, способность и готовность к анализу и принятию решений;

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные.

Обучающийся знает:

- историю развития борьбы самбо
- технику безопасности на занятиях по самбо
- теорию выполнения базовых приемов самбо
- виды захватов в борьбе самбо
- запрещенные действия в борьбе самбо.

Обучающийся умеет

- выполнять базовую технику самбо

- выполнять базовую технику акробатических упражнений
- проводить спарринговые схватки по самбо
- участвовать в соревнованиях начального уровня.

Личностные

- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные

- понимают цель выполняемых действий;
- понимают важность систематичности тренировочного процесса;
- анализируют и оценивают результаты собственной тренировки;
- развиты выносливость, сила, ловкость, координация движений;

Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные.

Обучающийся знает:

- выдающихся спортсменов самбистов РФ
- технику безопасности на занятиях по самбо
- основы тактики борьбы самбо
- запрещенные действия в борьбе самбо
- основным положениям правил проведения соревнований по борьбе самбо.

Обучающийся умеет

- выполнять усовершенствованную технику борьбы в стойке и лежа
- проводить спарринговые схватки по самбо
- участвовать в соревнованиях городского уровня.

Личностные

- сформировано умение взаимодействовать с партнером и командой
- сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом через занятия самбо
- воспитана способность к организации и самоорганизации
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества.

Метапредметные

- осознают и анализируют значимость выполняемых действий
- понимают важность систематичности тренировочного процесса
- проводят анализ и самоанализ проведенной собственной тренировки
- усовершенствованы выносливость, сила, ловкость, координация движений.

Обучающийся должен знать:

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;
- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния.

Обучающийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и само страховки;

- взаимодействовать с партнером;
 - применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- Обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:*
- организованности и дисциплинированности;
 - самообладания и самоконтроля;
 - этического поведения спортсмена – самбиста;
 - ведения здорового и безопасного образа жизни.

Данная Программа способствует формированию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности:

- планирование режима дня, правильное распределение физической нагрузки, составление сбалансированного рациона питания, регулирование двигательной активности и отдыха;
- самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях самбо и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
- владение техниками восстановления работоспособности в различных режимах физической и психологической нагрузки, а также методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
- готовность и способность к взаимодействию, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);
- готовность к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
- готовность к самоанализу действий и проецированию результативности;
- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни;
- соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;
- идентификация себя как гражданина собственной страны – России;
- готовность к службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

**Учебный план
II год обучения**

№ п/п	Темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	2	2		Устный опрос
2.	Общие понятия о гигиене.	1	1		Устный опрос
3.	Физическая культура и спорт в России. История развития самбо.	2	2		Устный опрос
4.	Система упражнений самбо. Термины самбо.	2	2		Зачет по теоретической подготовке
5.	Краткие сведения о строении организма.	1	1		Устный опрос
6.	Общая физическая подготовка.	24		24	Контрольный тест по ОФП
7.	Специальная физическая подготовка.	18		18	Контрольная тренировка
8.	Технико-тактическая подготовка.	14		14	Контрольная тренировка
9.	Сдача контрольных нормативов.	4		4	Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП. Промежуточная аттестация
10	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).	4		4	Соревнования Промежуточная аттестация
	Всего	72	8	64	

Содержание учебного плана

1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо. (2 ч.)

Теория: Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов самбо. Врачебный контроль и самоконтроль. Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях самбо. Техника безопасности при падении. Техника безопасности при взаимодействии с партнёром. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Запрещенные действия в самбо. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в самбо. Первая помощь при травмах. Врачебный контроль и самоконтроль. Состояние здоровья спортсмена.

Форма аттестации: Устный опрос

2. Общие понятия о гигиене. (1 ч.)

Теория: Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Использование бани для коррекции веса спортсмена и

восстановления организма. Особенности питания самбиста. Меры предупреждения заболеваний. Влияние физических упражнений на функции систем организма.

Форма аттестации: Устный опрос

3. Физическая культура и спорт в России. История развития самбо. (2ч)

Теория: Физическая культура и спорт – эффективное средство воспитания подрастающего поколения. Борьба - старейший самобытный вид физических упражнений. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов России. Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Самбо - национальный вид спорта.

Форма аттестации: Устный опрос

4. Система упражнений самбо. Термины самбо. (2ч)

Теория: Понятие о технике самбо. Основные положения самбиста: стойка, положение лёжа. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения самбиста. Основные понятия о приёмах, защитах, комбинациях и контрприёмах. Терминология самбо. Определение терминов. Виды тактической подготовки. Классификация и терминология самбо. Техническая подготовка борца и факторы, ее определяющие. Биомеханические закономерности рациональной техники. Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетания основных средств тактики для достижения победы в схватках.

Форма аттестации: Зачет по теоретической подготовке

5. Краткие сведения о строении организма. (1ч)

Теория: Понятие о всестороннем и гармоничном развитии самбиста. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий самбо.

Форма аттестации: Устный опрос

6. Общая физическая подготовка. (24 ч)

Практика: Строевые упражнения. Строевые приемы. Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног. Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. Стретчинг. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм. Упражнения с гириями. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала самбо.

Форма аттестации: Контрольный тест по ОФП

7. Специальная физическая подготовка. (18ч)

Практика: Падение с опорой на руки. Падение с опорой на ноги. Падение с приземлением на колени. Падение с приземлением на ягодицы. Падение с приземлением на голову. Падение с приземлением на туловище. Падение на спину. Падение на живот. Защита от падения партнера сверху. Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Упражнения для подножек. Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Упражнения для подхватов.

Упражнения для бросков через голову.

Упражнения для бросков через спину.

Упражнения для зацепов.

Форма аттестации: Контрольная тренировка

8. Техничко-тактическая подготовка. (14 ч)

Практика: Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо. Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку). Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи. Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону. Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги. Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног. Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног. Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях рычагом. Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк. Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

Удержание сбоку: с захватом рук, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с обратным захватом рук. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях рывком. Выведение из равновесия партнера, стоящего на коленях скручиванием. Бросок через голову захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Удержание сбоку захватом шеи и руки. Активные и пассивные защиты от изученных бросков. Бросок через голову захватом пояса на спине и с упором голенью в живот.

Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи. Удержание сбоку захватом рук. Удержание верхом с захватом головы.

Удержание со стороны головы на коленях. Узел ноги ногой после удержания верхом. Переворачивания захватом пояса сверху, накладывая ногу на шею.

Форма аттестации: Контрольная тренировка

9. Сдача контрольных нормативов. (4ч)

Практика: сдача контрольных нормативов

Форма аттестации: Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП.

Промежуточная аттестация.

10. Соревновательная практика. (подвижные игры с элементами единоборств).

Практика: Сила: учебные схватки с более сильным противником, игровые схватки, схватки на броски с падением, схватки с выполнением приемов в направлении передвижения противника, схватки на сохранение статической позы (положения самбиста), схватки на дифференцирование.

Выносливость: длительные схватки оптимальной интенсивности, схватки с несколькими противниками подряд, схватки на утомление противника, схватки с задачей «отдохнуть», схватки с задачей добиться победы в наиболее краткий промежуток времени.

Быстрота: схватки с опережением, схватки с форой, схватки с более легким противником, схватки спуртами, схватки с противодействием усилиям противника, схватки на снижение быстроты движений противника.

Гибкость: схватки на выполнение бросков с максимальной амплитудой, схватки на болевые приемы и другие.

Подвижные игры: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты.

Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней – 36.

Начало учебного года – сентябрь.

Конец учебного года – май.

Всего в 1 учебном году -72 часа.

Календарный учебный график представлен в Приложение1

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации успешной работы воспитанникам имеются следующие инструменты: ковер борцовский 10*10, гири 16 кг, 24 кг, 32 кг, весы для взвешивания, 2 скамьи, гимнастические маты, экран, проектор, ноутбук.

Информационное обеспечение. <http://цдют-сакскийрайон.рф/> <http://цдют-сакскийрайон.рф/коллектив-цдют/творческое-объединение-самбо/>

Кадровое обеспечение.

Для успешной реализации образовательной программы необходимо квалифицированное кадровое обеспечение:

- лицо, имеющее высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки»;
- лицо, обучающееся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшее промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Педагог, реализующий программу, должен регулярно проходить курсы повышения квалификации.

Методическое обеспечение.

Общий порядок изложения материала обусловлен техникой и правилами соревнований по самбо, а также принципами поэтапности обучения через движения от главного к производному, от простого к сложному и от условного к реальному. Обучение происходит преимущественно при использовании личностно-ориентированных технологии обучения, которые позволяют осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым учащимся, индивидуальное объяснение упражнению и исправление ошибок. Описание содержания каждого технического приёма имеет единую структуру. Должное внимание уделяется характеристике традиционных форм организации учебного процесса, методов обучения – по фазам, слитно, на счет и без счета, в различных тренировочных режимах, языка общения в школе, а также подводящих и специальных упражнений, кондиционных тестов.

В борьбе самбо традиционно годичный цикл подразумевает 3 основных периода подготовки: период фундаментальной подготовки, соревновательный период и переходный. Различие методик заключается в основном в количестве этапов и мезоциклов (месячный

период подготовки). В каждом мезоцикле решается определенная задача, связанная с подготовкой спортсмена. Например, во втягивающем мезоцикле плавно повышают интенсивность нагрузки; объем тренировочной нагрузки увеличивают постепенно. В базовом мезоцикле планируются основные тренировочные нагрузки, увеличивают функциональные возможности организма. В шлифовочном мезоцикле устраняются изъяны или совершенствуются те или иные стороны программы. В предсоревновательном периоде ставятся задачи дальнейшего совершенствования тактико-технического мастерства и силовых качеств. В соревновательный период главной задачей является сохранение и реализация достигнутой спортивной формы.

Занятия в соревновательный период носят разминочный характер в день соревнований, а при отсутствии выступлений по форме соответствуют занятиям предсоревновательного мезоцикла.

В переходном периоде нужно предупредить перетренированность организма, т.к. невозможно долго поддерживать высокую спортивную форму. Основным средством поддержания тренированности в этот период являются занятия ОФП.

Методы, применяемые на занятиях по самбо:

Словесные: рассказ, объяснение темы занятий.

Наглядный: показ упражнения, техники.

Практические:

Равномерный метод. Упражнения выполняются с постоянной относительностью на протяжении определённого времени.

Повторный метод. Разучивание или отработка одного и того же технического действия с перерывами для отдыха.

Эти методы являются основной частью тренировки в борьбе самбо.

Важным акцентом технической тренировки является концентрация. Каждый самбист должен постоянно иметь в виду насколько положение тела и баланс правильный.

Координационный метод. Координация подразумевает контроль учеником движений и способность усвоить новые движения. Тренируется реакция, равновесие. Координация в значительной мере определяется наследственностью и развитием в раннем детстве, но может быть определено развита путем тренировок.

Для подготовки к соревнованиям может использоваться интервальный метод и соревновательный.

Интервальный метод – отработка действий в высоком темпе в короткие отрезки времени с чередованием интервалов, отдыха между ними. Например, отработка броска через бедро в течение 2-х минут с большой интенсивностью и отдыхом через 30 сек.

Соревновательный метод – основан на соперничестве между учениками за лучшее, более быстрое или более качественное выполнение того или иного задания, а так же как самостоятельная форма тренировки (прикидки, соревнования).

Игровые спортивные игры и условные игры с конкретным сюжетом («пятнашки»).

В обучении и воспитании ученика руководящая роль принадлежит педагогу-тренеру. Обучая, он воспитывает в нем морально-этические нормы. Добивается от учеников сознательной дисциплины, воспитывает привычки спортивного режима, гигиены, труда и другие полезные навыки. Личность ученика формируется в общей системе воспитания: в семье, в школе и внешкольных организациях.

Методы обучения – наглядный практический, игровой.

Формы организации образовательного процесса – индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия – лекция, мастер-класс, игра, открытое занятие, практическое занятие, представление, ринг, соревнование, турнир, чемпионат, эстафета.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Аттестация обучающихся может проводиться в форме: зачета, тестирования (контрольные нормативы и тесты по общей и специальной физической подготовке), соревнования, устного опроса.

Входной контроль - определение первоначального уровня учащихся (на первом занятии в виде собеседования и заданий для определения базовых знаний, и навыков у учащихся).

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся проводится с целью контроля эффективности реализации дополнительных общеобразовательных программ, своевременной корректировки образовательной деятельности.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки, соревнования, контрольные тесты по ОФП;

Основными формами промежуточной аттестации являются:

- сдача контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовке;

- зачет по теоретической подготовке (тестирование);

- сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
3. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
4. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
5. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.
6. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
7. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с.

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев//. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
2. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев// – М.: Молодая гвардия, 1982. – 175 с.
3. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
4. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: нападение / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1982. – 232 с.
5. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1983 – 256 с.

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев// – М.: ФиС., 1986.
2. Лукашов М.Н. Слава былых чемпионов / М.Н. Лукашев//. – М.: ФиС, 1976.

Приложение 1

Календарный учебный график
I год обучения

		1 полугодие																2 полугодие																			
Месяц		сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
Кол-во учебных недель		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов в месяц (гр.)		8				8				8				8				8				8				8				8				8			
Кол-во часов в неделю (гр.)		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Аттестация/ формы контроля		Устный опрос. Входной контроль								Текущий контроль								Контрольная тренировка, промежуточная аттестация				Контрольная тренировка				Контрольная тренировка.								Устный опрос. Соревнования, промежуточная аттестация			
Объем учебной нагрузки на учебный год 72 часа на одну группу																																					

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

II год обучения

Месяц	1 полугодие																2 полугодие																			
	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
Кол-во учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов в месяц (гр.)	8				8				8				8				8				8				8				8							
Кол-во часов в неделю	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Аттестация/ формы контроля	Устный опрос. Зачет по теоретической подготовке								Контрольный тест по ОФП.				Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП. Промежуточная аттестация.								Контрольная тренировка.								Контрольная тренировка.				Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП. Промежуточная аттестация			

Объем учебной нагрузки на учебный год 72 часа на одну группу

Оценочные материалы

Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

№	Тест	Методические указания
Физическая подготовка		
<i>Скоростные качества</i>		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков, секунды	Темп максимальный
<i>Силовые качества</i>		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
2.	Удержание ног в положении угла 90 ⁰ , секунды	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
<i>Выносливость</i>		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
<i>Гибкость</i>		
1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
<i>Координационные способности</i>		
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
Техническая подготовленность		
1.	Выполнение отдельных технико-	Стоя на месте и в движении по коврику без

	тактических приемов	сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7.	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.

Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов

Регистрируемые показатели	Тесты, единицы измерения	Методические указания
Скоростные	Выполнение стандартных бросков манекена 10 секунд, количество раз	Манекены соответствующих размеров
	Выполнение стандартных бросков партнера 10 секунд, количество раз	Без сопротивления
	10 повторений стандартных бросков, секунды	Без сопротивления
Скоростно-силовые	Выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, количество раз	С сопротивлением 25% максимального (слева и справа)
	Уход от удержания 15 секунд, количество раз	Удержание с боку, сопротивление 25% максимального (слева и справа)
Максимальная сила	Освобождение от стандартных захватов 10 секунд, количество раз	Захваты: рукава, отвороты, за пояс (сопротивление максимальное)
Взрывная сила	Выведение партнера из равновесия 10 секунд, количество раз	Сопротивление до 80% максимального (влево, вправо)
Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах, количество раз	Выполняется до отказа: комбинационный тип – вес партнера до 50% от собственного; темповой и силовой – до 80%
Гибкость	«Высота» борцовского моста, сантиметры	
	Перевороты через голову стоя на борцовском мосту, количество раз	Выполняется с и без опоры руками в ковер
Координационные способности	Выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому, баллы	Выполняется во время передвижения по ковру вперед, назад, вбок
Выносливость	5-минутный тест: коэффициент	Для комбинационного типа –

	специальной выносливости	минимальное время (секунды) выполнение 1–2 подходов, для темпового и силового – 3–4
Соревновательная деятельность	Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязывать сопернику свой тип борьбы (баллы)	

Контрольно-измерительные нормативы

	Мальчики			Девочки		
Контрольные упражнения	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5
Техническая подготовка						
	5		4		3	
Исходное положение «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.	
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой		Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке	

Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием
--	---	--	--

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогический контроль.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Для определения исходного уровня и динамики **общей физической подготовленности** обучающихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года).

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

а) *Прыжки в длину с места* проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в и. п.: - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат в сантиметрах из трех попыток.

б) *Челночный бег 3 * 10 м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) *Подтягивание из виса на высокой перекладине* оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, исходное положение - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходное положение. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах, попеременная работа руками.

г) *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу* выполняется максимальное количество раз. Исходное положение: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Примерный комплекс контрольных упражнений *по специальной физической подготовке* включает в себя оценку скорости выполнения упражнений: забегания на «борцовском мосту», перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, выполнение бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину).

Для оценки уровня **специальной физической подготовленности** осуществляется следующим образом:

а) *Забегания на «борцовском мосту»* выполняются спортсменом из исходного положения - упор головой в ковер - в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой

доли секунды.

б) *Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно* выполняются спортсменом десять раз из исходного положения - упор головой в ковер. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

в) *Броски партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)*; спортсмен выполняет 10 бросков одного партнера из исходного положения - стоя. Фиксируется время выполнения серии бросков до десятой доли секунды.

Для тестирования *уровня технико-тактической подготовленности* проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа, арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).

Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и самостраховки, слитность выполнения комбинаций. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей. Динамика перечисленных показателей фиксируется в индивидуальной карте занимающихся.

В процессе подготовки юных спортсменов используется этапный, текущий и оперативный контроль. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований спортсмена может быть различной и зависит от особенностей построения годового цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля - оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в тот или иной период проведения обследования.

Система комплексного контроля в процессе тренировки основывается на ряде методических положений. Первое из них - целевая направленность на высшее спортивное мастерство. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение - установка на соразмерность в развитии физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

В процессе осуществления комплексного контроля над юными самбистами следует соблюдать следующие условия: всесторонний характер методов контроля, характеризующих различные стороны подготовленности и состояние здоровья занимающихся; подбор методов контроля с учетом особенностей самбо; ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности; сочетание контрольных показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, а также показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности; использование наиболее информативных и доступных методов контроля; учет параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Важное значение имеет система учета работы спортивной школы и показателей, характеризующих эффективность спортивной тренировки.

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой их спортивных результатов, физическим развитием, состоянием

здоровья и т.д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и, вносить коррективы в учебный процесс.

Учету подлежат все стороны тренировочного процесса. Учет показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах. Поэтапный учет происходит в начале и конце какого-либо этапа, периода, годового цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором - заключительным, итоговым.

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатом предварительного учета, позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки, который предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена. Данные оперативного учета позволяют получать нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия.

Фиксация интенсивности нагрузки

В единоборствах принята на вооружение шкала для планирования и контроля интенсивности упражнений, применяемых спортсменами.

В ее основу положена частота сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения упражнений. Чем труднее и интенсивнее упражнение, тем больше потребление кислорода, а в связи с этим выше частота сердечных сокращений.

Экспериментальными исследованиями выведены следующие соотношения между интенсивностью в баллах и ЧСС.

Максимальная интенсивность (7-8 баллов) наблюдается в соревновательных и тренировочных схватках длительностью 6-8 мин.

Большая интенсивность (5-6 баллов) наблюдается в 10-12 минутных соревновательных и тренировочных схватках, при выполнении упражнений ОФП (бег на 1500 м.).

Средняя интенсивность (3 балла) отмечается при выполнении специальных упражнений (отработка технических действий в течение 40 мин.), при учебно-тренировочных схватках (6 бросков за 5 мин.) и при выполнении упражнений ОФП (футбол, баскетбол).

Малая интенсивность (1-2 балла) отмечается при выполнении упражнений разминки и специальных упражнений (совершенствование технических действий в течение 60 мин).

Было предложено планировать и определять общую нагрузку, которую получит спортсмен на занятиях. Для этого чистое время, затраченное на выполнение какого-либо упражнения, умножают на баллы интенсивности в ниже приведенной таблице

Соотношения между интенсивностью в баллах и ЧСС

Интенсивность	Баллы	Частота сердечных сокращений за 10 сек	ЧСС за 1 мин.
Максимальная	8	32	192
	7	30-31	180-186
Большая	6	28-29	168-174
	5	26-27	156-162
Средняя	4	24-25	144-150
	3	22-23	132-138
Малая	2	20-21	120-126
	1	18-19	108-114

Например: 10 мин. разминка - средний пульс 125 уд./мин. (интенсивность 2 балла) - нагрузка составит $10 \times 2 = 20$ условных единиц.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Объединение «САМБО».

I год обучения

№ п/ п	Название темы/ занятия	Коли- чество часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примеча- ние (корректи- ровка)
			По плану	По факту		
1	Техника безопасности. История возникновения и развития самбо в России	2	сентябрь		Устный опрос	
2	Развитие и совершенствование основных физических качеств.	2	сентябрь			
3	Развитие и совершенствование основных физических качеств.	2	сентябрь		Входной контроль	
4	Развитие и совершенствование основных физических качеств.	2	сентябрь			
Итого за месяц		8				
5	Развитие и совершенствование основных физических качеств.	2	октябрь			
6	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	2	октябрь			
7	Развитие и совершенствование основных физических качеств.	2	октябрь			
8	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	2	октябрь			
Итого за месяц		8				
9	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	2	ноябрь			
10	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	2	ноябрь			

11	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	2	ноябрь		Текущий контроль	
12	Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы	2	ноябрь			
Итого за месяц		8				
13	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	2	декабрь			
14	Техника борьбы в стойке.	2	декабрь			
15	Техника борьбы в стойке.	2	декабрь			
16	Техника борьбы в стойке.	2	декабрь			
Итого за месяц		8				
Итого за I полугодие		36				
17	Техника борьбы в стойке.	2	январь		Контрольн ая тренировка	
18	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	2	январь			
19	Участие в спаррингах и соревнованиях	2	январь		Промежуто чная аттестация	
20	Техника борьбы в стойке.	2	январь			
Итого за месяц		8				
21	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	2	февраль			
22	Техника борьбы лёжа	2	февраль			
23	Техника борьбы лёжа	2	февраль		Контрольн ая тренировка	
24	Техника борьбы лёжа	2	февраль			
Итого за месяц		8				
25	Техника борьбы лёжа	2	март			
26	Техника борьбы лёжа	2	март			
27	Простейшие способы самообороны	2	март		Контрольн ая тренировка	
28	Простейшие способы самообороны	2	март			

Итого за месяц		8				
29	Простейшие способы самообороны	2	апрель			
30	Простейшие способы самообороны	2	апрель			
31	Простейшие способы самообороны	2	апрель			
32	Простейшие способы самообороны	2	апрель			
Итого за месяц		8				
33	Подвижные и спортивные игры и эстафеты.	2	май			
34	Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо	2	май		Устный опрос	
35	Участие в спаррингах и соревнованиях	2	май		Соревнования. Промежуточная аттестация	
36	Участие в спаррингах и соревнованиях	2	май		Соревнования. Промежуточная аттестация	
Итого за месяц		8				
Итого за II полугодие		36				
Итого за год		72				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Объединение «САМБО».

II год обучения

№	Название темы занятия	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
			по плану	по факту		
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	2	сентябрь		Устный опрос	
2.	Общие понятия о гигиене. Краткие сведения о строении организма.	2	сентябрь		Устный опрос	
3.	Физическая культура и спорт в России. История развития самбо.	2	сентябрь		Устный опрос	
4.	Система упражнений самбо. Термины самбо.	2	сентябрь		Зачет по теоретической подготовке	
Итого за месяц		8				
5.	Общая физическая подготовка.	2	октябрь			
6.	Общая физическая подготовка.	2	октябрь			
7.	Общая физическая подготовка.	2	октябрь			
8.	Общая физическая подготовка.	2	октябрь			
Итого за месяц		8				
9.	Общая физическая подготовка.	2	ноябрь			
10.	Общая физическая подготовка.	2	ноябрь			
11.	Общая физическая подготовка.	2	ноябрь			
12.	Общая физическая подготовка.	2	ноябрь		Контрольный тест по ОФП	
Итого за месяц		8				
13.	Общая физическая подготовка.	2	декабрь			
14.	Общая физическая подготовка.	2	декабрь			
15.	Сдача контрольных нормативов.	2	декабрь		Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП. Промежуточная	

					я аттестация	
16.	Соревновательная практика (подвижные игры с элементами единоборств).	2	декабрь		Соревнования Промежуточная аттестация	
Итого за месяц		8				
Итого за I полугодие		36				
17.	Специальная физическая подготовка.	2	январь			
18.	Специальная физическая подготовка.	2	январь			
19.	Специальная физическая подготовка.	2	январь			
20.	Специальная физическая подготовка.	2	январь			
Итого за месяц		8				
21.	Специальная физическая подготовка.	2	февраль			
22.	Специальная физическая подготовка.	2	февраль			
23.	Специальная физическая подготовка.	2	февраль			
24.	Специальная физическая подготовка.	2	февраль		Контрольная тренировка	
Итого за месяц		8				
25.	Специальная физическая подготовка.	2	март			
26.	Технико-тактическая подготовка.	2	март			
27.	Технико-тактическая подготовка.	2	март			
28.	Технико-тактическая подготовка.	2	март			
Итого за месяц		8				
29.	Технико-тактическая подготовка.	2	апрель			
30.	Технико-тактическая подготовка.	2	апрель			
31.	Технико-тактическая подготовка.	2	апрель			
32.	Технико-тактическая подготовка.	2	апрель		Контрольная тренировка	
Итого за месяц		8				
33.	Общая физическая подготовка.	2	май			
34.	Общая физическая подготовка.	2	май			
35.	Сдача контрольных нормативов.	2	май		Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП. Промежуточная аттестация	
36.	Соревновательная практика	2	май		Соревнования	

	ика (подвижные игры с элементами единоборств).				Промежуточная аттестация	
Итого за месяц	8					
Итого за II полугодие	36					
Итого за год	72					

План воспитательной работы

Направление воспитательной деятельности	Мероприятие	Ответственные	Срок
Здоровьесберегающее направление (формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	1. Занятие по теме: «Мы за здоровый образ жизни!»	Педагог дополнительного образования	октябрь
	2. Инструктаж по ПДД «Безопасный путь домой»	Педагог дополнительного образования	сентябрь
	3. Инструктаж по пожарной безопасности, электробезопасности и правилам пользования пиротехнической продукцией.	Педагог дополнительного образования	Сентябрь
	4. Инструктаж о безопасности на водных объектах.	Педагог дополнительного образования	В течение года
	5. Инструктаж по пожарной безопасности в лесу, в быту.	Педагог дополнительного образования	В течение года
	6. Инструктаж «Антитеррористическая защищенность».	Педагог дополнительного образования	В течение года
Общекультурное направление (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию)	1. Занятие по теме: «Я - помню, я - горжусь!» (посвященное ВОВ)	Педагог дополнительного образования	май

3.4. План воспитательной работы

Воспитательная работа в рамках программы направлена на воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к русской культуре, ее традициям; уважение к высоким образцам культуры других стран и народов; развитие доброжелательности в оценке творческих работ товарищей и критическое отношение к своим работам; воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях кружка, учреждения, города, благотворительных акциях, выставках, мастер-классах, лекциях, беседах, соревнованиях и т.д.

№	Наименование	Направление	Дата проведения (факт)
Сентябрь			
1	Проведение инструктажей с воспитанниками. -инструктаж по охране труда по правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте; - инструктаж по охране труда (вводный) инструктаж по электробезопасности; -инструктаж по пожарной безопасности.	Здоровье сберегающее	
2	Информационный час, Посвященный Дню солидарности в борьбе с терроризмом. Действия при угрозе возникновения нештатных ситуаций различного характера.	Здоровье сберегающее	
3	Индивидуальные консультации педагога с родителями Беседа с родителями по теме «Профилактика детского травматизма».	Духовно-нравственное	
4	Беседа «Безопасность на дорогах».	Здоровье сберегающее	
5	Участие в Дне открытых дверей, мастер-классов.	Культурно-досуговое	
Октябрь			
6	Беседа «День учителя – всемирный праздник».	Общекультурное	
7	Беседа «Крепкая семья – сильное государство».	Духовно-нравственное	
8	Беседа «О профилактике простудных заболеваний гриппа и ОРВИ».	Здоровьесберегающее	

9	Беседа о не допущении пожаров в быту. Действия при пожаре.	Здоровьесберегающее	
10	Участие в выставке.	Социальное	
Ноябрь			
11	Муниципальный этап Республиканского открытого конкурса «Космические фантазии».	Культурно-досуговое	
12	Проведение конкурса на лучшую работу членов объединений.	Общеинтеллектуальное	
13	Беседа «Всемирный день милосердия».	Духовно-нравственное	
14	Беседа «Международный день отказа от курения «Скажи нет!».	Здоровьесберегающее	
Декабрь			
15	Информационный час, посвященный дню Неизвестного солдата	Духовно-нравственное	
16	Беседа, посвященная Международному дню инвалидов «Люди, сильные духом».	Духовно-нравственное	
17	Индивидуальные консультации педагога с родителями.	Духовно-нравственное	
18	Беседа по осторожному обращению с пиротехническими изделиями, по антитеррористической защищённости и пожарной безопасности. -Правила пожарной безопасности во время празднования Нового года. Правила поведения на льду. Беседы по безопасности на дороге.	Профилактическое	
19	Беседа «О поведении на зимних каникулах, противопожарной безопасности, безопасном использовании пиротехнических изделий. О соблюдении правил дорожного движения».	Профилактическое	
Январь			
20	Беседа «О безопасности при угрозе возникновения нештатных ситуаций различного характера, угрожающих жизни и здоровью. Об административной и уголовной ответственности за совершение правонарушений и преступлений».	Профилактическое	
21	Беседа «День Республики Крым».	Общекультурное	
22	Беседа «Сделай правильный выбор!».	Здоровье сберегающее	
Февраль			

23	Беседа «Есть такая профессия – Родину защищать!».	Обще культурное	
24	Проведение Республиканского патриотического конкурса детского творчества «Ради жизни на Земле!..»	Обще интеллектуальное	
25	Беседа «Профилактика простудных заболеваний».	Здоровье сберегающее	
Март			
26	Беседа «Закон обо мне, мне о Законе».	Обще и интеллектуальное	
27	<i>18 марта</i> - День воссоединения Крыма с Россией	Духовно-нравственное	
28	Беседа « Правила поведения на дороге.	Профилактическое	
Апрель			
29	Муниципальное мероприятие «Колокола памяти» Минута молчания по воинам, погибшим в боях за освобождение Сакского района	Общекультурное	
30	Проведение конкурса на лучшую работу членов объединений	Культурно-досуговое	
31	Беседа, посвященная Международному дню Земли «Эта Земля твоя и моя».	Общекультурное	
Май			
32	Беседа «Поклонитесь Матери солдата».	Духовно-нравственное	
33	Беседа «Правила безопасного поведения на каникулах».	Профилактическое	