

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа
«Физкультурно-оздоровительный комплекс «Атлант» в г. Шахунья»

Принята на заседании
педагогического (методического)
совета
от «25» сентября 2023 г.
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 30.09.2023 г. №122-А
Директор МАУ ДО «СШ
ФОК «Атлант» в г. Шахунья»
Ш.Р. Габдулин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности
«Самбо»

Возраст обучающихся: 7-15 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Автор-составитель программы:
Курбанов Магомед Рабаданович,
тренер-преподаватель

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

«30» сентября 2023 г.

Г.А. Сандомирская

г. Шахунья

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи программы	10
3. Планируемые результаты	11
4. Учебный план	14
5. Содержание учебного плана	15
6. Календарный учебный график	18
7. Условия реализации программы	19
8. Формы аттестации	20
9. Оценочные материалы	21
10. Методические и информационные материалы	27
11. Список литературы	30

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» (далее - Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности общекультурного уровня освоения. Уровень освоения – базовый.

Программа разработана в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации,
- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.09.2017 № 816 Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ,
- Санитарно-эпидемиологическими правилами СП 3.1/2.43598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), от 30 июня 2020 года №16,
- Санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28,
- Уставом МАУ ФОК «Атлант в г.Шахунья»,

- Лицензией МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» на образовательную деятельность.

Борьба самбо (самозащита без оружия) возникла в России. Она впитала всебя огромный практический опыт, накопленный всеми видами борьбы народов нашей страны, да и не только нашей. Каждая национальная борьба внесла в самбо определенный вклад, пополнила ее арсенал

характерными приемами, которые с незапамятных времен передавались от поколения к поколению. Комплексное использование этих приемов составляет отдельную, непохожую на другие виды спортивной борьбы – борьбу самбо.

Борьба самбо представляет собой чрезвычайно ценный по многообразию технический вид спорта. По количеству технических и тактических действий и возможностей борьба самбо является самой богатой из всех видов борьбы, в настоящее время культивируемых в мире. В борьбе самбо разрешается применять все приемы, используемые во всех видах спортивной борьбы, в том числе и болевые. Кроме того, в боевой части самбо изучаются, в случае необходимости применяются, приемы защиты от всевозможных ударов, способы обезоруживания, действия при задержании.

Самбо состоит из трех дополняющих друг друга разделов: спортивного, боевого и приемов самозащиты. В спортивном разделе самбо разрешено применять броски, захваты, удержания, болевые приемы, перевороты. В этом виде самбо насчитывается около пяти тысяч приемов защиты и нападения (используются многие приемы дзюдо, сумо, канарской, турецкой, вольной, классической борьбы).

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств, позволяют приобщить детей и подростков к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и всесторонне гармоничное развитие самбистов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и

тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности. 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.

Актуальность

программы. Реализация программы на первоначальном уровне освоения предполагает удовлетворение познавательного интереса занимающегося секции самбо,

расширение его информированности в определенной образовательной области, о богатстве навыками общения и коммуникационными знаниями и умениями.

Борьба «самбо» - один из популярнейших среди молодежи видов спорта. Данный вид спорта имеет огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение, что подтверждается последним решением Коллегии Госкомспорта России, которая приняла решение признать борьбу самбо приоритетным национальным видом спорта.

Для наибольшей популяризации данного вида спорта предлагается активная популяризация борьбы в учреждениях физической культуры и спорта в системе дополнительного образования детей разного возраста. В связи с этим была разработана настоящая программа. При работе над ней учитывались требования комплексных программ для школ Олимпийского резерва по борьбе самбо и дзюдо.

Выбор данного вида борьбы «самбо» – определился популярностью его в городском округе город Шахунья, регионе, в целом по стране, а также наличием полноценной учебно-материальной базой и подготовленностью самого тренера-преподавателя.

Работа по данному направлению предусматривает проведение серьезной работы по изучению и совершенствованию характерных для самбо технических навыков и двигательных способностей воспитанников в данном

возрасте, также регулярное проведение муниципальных первенств и турниров, а также межмуниципальных и региональных соревнований.

Осваивая приемы самбо, взаимодействуя друг с другом, обучаемые учатся уважать и понимать партнера. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия общим интересам.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, чёткости выполнения приемов, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная общекультурного уровня освоения.

Отличительной особенностью данной программы является сочетание в себе разных видов деятельности, что позволяет достичь комплексного развития детей и подростков.

Имеется возможность обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Для этого создана группа в социальной сети ВКонтакте, где будут размещаться видеоуроки, мастер-классы по изучаемым материалам, материалы воспитательных мероприятий. Дополнительно ввиду того, что не все воспитанники зарегистрированы на сайте, вся необходимая информация будет размещена в родительских беседах в мессенджерах (Telegram, Viber, WhatsApp).

Новизна программы. Данная программа физкультурно-спортивной направленности нацелена, не на профессионально-ориентированный подход подготовки спортсменов, а, в первую очередь, на формирование устойчивого интереса к активным занятиям физической культурой и спортом, сохранению и укреплению здоровья воспитанников. Новизна данной программы заключается в том, что она способствует развитию в детях морально-волевых качеств личности, таких как ответственность, терпение,

трудолюбие, целеустремлённость и воля к победе средствами спортивного единоборства самбо. Обучение по данной программе предполагает всестороннюю физическую подготовку воспитанников, с преимущественным развитием быстроты, гибкости, ловкости и координации.

Адресат программы. Данная программа составлена для занимающихся 7-15 лет. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в объединении физкультурно-спортивной направленности).

Педагогическая целесообразность. Занятия на основе программы «Самбо» способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

В борьбе каждая схватка создает новые ситуации. Эти условия приучают воспитанников постоянно анализировать свои действия, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Изменчивость условий, возникающих в самбо, требует проявления самостоятельности в принятии решения.

Соревновательный метод подготовки, самостоятельность технических и тактических действий, непрерывное изменение условий самозащиты, удача или неуспех после выполнения приема, формируют способность занимающихся управлять эмоциями, создают благоприятные условия для воспитания, не терять контроля за своими действиями.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Самбо», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Особенности организации образовательного процесса. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки в основном используется

игровой метод обучения, не требующий большой физической отдачи от юных спортсменов, что позволяет привлечь большое количество школьников и сделать занятия более эмоциональными. В конце этапа проводятся контрольно-переводные тестирования с целью отбора обучаемых на дальнейшие этапы обучения.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год. Объем программы –144 часа. Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

После окончания обучения по данной программе занимающиеся могут продолжить на следующем этапе спортивной подготовки.

Условия набора в учебные группы

Учебные группы комплектуются из числа детей и подростков 7-15 лет независимо от половых признаков, желающих заниматься самбо и имеющих справку от врача о допуске к занятиям.

Количество учащихся в группе

Наполняемость учебных групп: от 20-25 человек.

Формы и методы обучения.

Форма обучения – очная, очно-заочная.

Образовательная деятельность осуществляется в тренировочных группах с постоянным составом.

Форма занятий – групповая, индивидуальная: теоретические, практические, комбинированные занятия.

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП, подвижные игры, приемы самбо.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Данная программа предполагает следующие формы занятий:

- ***Теоретические***

Часть занятий проводится в форме лекции тренера-преподавателя, объясняющего теоретический материал с использованием визуальных средств обучения.

- ***Теоретико-практические***

Занятие, посвященное освоению новой теории, может начинаться как с мини-лекции тренера-преподавателя с введением новых понятий, приемов, так и с индивидуального объяснения детям нового материала в процессе тренировки.

На занятиях происходит получение практических навыков борьбы, применение полученных теоретических знаний на практике. Возможны разнообразные комбинации предложенных методов.

- ***Соревнование***

Регулярно проводятся различные личные и командные соревнования.

- ***Зачетное занятие***

Данная форма работы в секциях позволяет проводить оперативный мониторинг текущей успеваемости детей, вносит разнообразие в учебный процесс.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно утвержденного расписания физкультурно-спортивной организации, в которой реализуется данная программа.

Продолжительность тренировок 4 часа в неделю: 2 тренировочных занятия по 2 часа с 15 минутным перерывом между тренировками. Всего 144 часа.

При возникновении необходимости освоения программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, занятия проводятся с детьми, изъявившими желание и имеющими техническую возможность такого обучения.

Допускаются дистанционные формы работы в случае пропуска занятий обучающимся по болезни или неблагоприятной эпидемиологической ситуации:

- offline консультации, которые проводятся педагогом в режиме электронной переписки;

- online консультации в режиме чата/видеочата в мессенджере или через связь по телефонной линии;

- рассылка электронных учебно-методических комплексов (ЭУМК) – теоретический материал (лекции), практические задания, инструкции, мастер-классы, рекомендации, вопросы для самоконтроля, справочники, словари, тесты и другие учебные материалы по темам учебного плана в электронной форме (текстовый документ, видео-, аудиофайл, презентация, ссылка на ресурс или образовательную площадку в сети Интернет, и другие цифровые ресурсы).

Состав группы. Количество занимающихся в учебной группе обусловлено имеющейся материально-технической базой и составляет 20-25 человек.

2. Цель и задачи программы

Цель программы–

формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение самбо.

Задачи:

Обучающие:

1. формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы;

2. дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

3. дать необходимые дополнительные знания и навыки в области раздела физической культуры и спорта в направлении спортивных единоборств;

4. научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

5. научить правилам закаливания организма;

6. сформировать у детей навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

1. укреплять здоровье и всестороннее гармонично развивать юных спортсменов;

2. развитие волевых качеств воспитанников;

3. способствовать повышению работоспособности учащихся;

4. развивать двигательные способности;

5. формировать навыки самостоятельных занятий приемами самбо и физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

1. воспитывать нравственно-волевые качества юных спортсменов;

2. воспитывать основные психологические качества;

3. воспитывать чувство взаимопомощи и взаимовыручки;

4. воспитывать дисциплинированность, ответственность;

5. способствовать преодолению неуверенности, раздражительности;

6. пропагандировать здоровый образ жизни, который может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- ознакомление воспитанников с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- прививание жизненно важных гигиенических навыков;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- изучение комплексов физических упражнений оздоровительной направленности;
- формирование у детей навыков и потребности здорового образа жизни;
- обучение знаниям по защите от агрессии окружающих;
- развитие и совершенствование физических и психомоторных качеств, обеспечивающих высокую дееспособность;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- значительное увеличение активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- знание жизненно важных умений и навыков самообороны и борьбы самбо;
- улучшение функционального состояния организма;
- повышение физической и умственной работоспособности;

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;

- проявление дисциплинированности и упорства в приобретении и сохранении умений и навыков борьбы самбо;
- высокая культура общения со сверстниками и сотрудничество в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- развитие познавательных интересов и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка.

Метапредметные результаты:

- характеристика личного и общественного здоровья как социокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с целью сохранить и улучшить умения и навыки борьбы самбо;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

4. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Самбо»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теорети ческих	практи ческих	
I. Основы знаний.					
1.1	Вводное занятие.	2	2	-	Входной
1.2	История зарождения и развития самбо.	2	2	-	Фронтальный
II. Специальная физическая подготовка.					
2.1	Формирование навыков самостраховки	18	4	14	Индивидуальный
2.2	Техника выполнения акробатических элементов.	20	2	18	Индивидуальный
2.3	Техника выполнения удержаний	12	2	10	Индивидуальный
2.4	Техника выполнения переворотов	12	2	10	Индивидуальный
2.5	Техника выполнения болевых приемов	20	4	16	Индивидуальный
2.6	Техника выполнения бросков	30	6	24	Индивидуальный
III. Общая физическая подготовка.					
3.1	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота.	16	2	14	Комбинированный

IV. Контрольные испытания.	4	1	3	Индивидуальный
V. Спортивные соревнования.	6	-	6	Индивидуальный
VI. Итоговое занятие.	2	2		Промежуточный
Всего часов:	144	29	115	

5. Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний.

1.1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале.

Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним.

Спортивная форма. Разъяснение цели техники безопасности в спортивных единоборствах. Первая помощь при травмах.

1.2. История зарождения и развития самбо

Теория. Знание событий, предшествующих зарождению самбо в России, основателей самбо.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Формирование навыков самостраховки

Теория. Получение знаний о способах страховки, положении тела в конечной фазе припадениях, о выполнении страховки целиком. Получение знаний о целях и задачах самостраховки применительно к борьбе самбо.

Практика. Формирование навыков правильного положения тела при падении в конечной фазе, выполнение перекатов с фиксацией правильного положения тела в конечной фазе, выполнение падений назад, влево и вправо из положения сидя, из упора присев, со стойки, через партнера.

2.2. Техника выполнения акробатических элементов

Теория. Получение знаний о группировке, перекатах, кувырках вперед, назад, через правое и левое плечо, стойке на руках, колесо и более сложных акробатических элементов.

Практика. Выполнение группировки, перекатов в группировке, кувырков вперед, кувырков назад через правое и левое плечо (во избежание травмирования шейного отдела позвоночника), кувырков вперед через правое и левое плечо, обучение стойке на руках у стенки, обучение колесу, подъему разгибом, сальто.

2.3. Техника выполнения удержаний

Теория. Объяснение и показ удержаний сбоку, поперек, со стороны головы, верхом, переходов от одного удержания к другому, выходам на удержания, и различным способам уходов от удержаний. Цели и задачи удержаний в борьбе самбо.

Практика. Разучивание и закрепление удержаний, уходов от удержаний, разучивание переходов от одного удержания к другому, выполнение уходов от удержаний с сопротивлением на время. Игровые задания по ролям.

2.4. Техника выполнения переворотов

Теория. Объяснение и показ переворотов в самбо, как переворотом выйти на удержание. Цели и задачи переворотов.

Практика. Разучивание и закрепление переворотов, сочетание переворота с последующим удержанием, игровые задания по ролям.

2.5. Техника выполнения болевых приемов

Теория. Объяснение и показ болевых приемов, как выполнять болевые приемы из удержаний и после переворота. Цели и задачи болевого приема.

Практика. Разучивание и закрепление болевых приемов, сочетание переворота с последующим болевым приемом, сочетание удержания с последующим болевым приемом. учебные задания по ролям.

2.6. Техника выполнения бросков

Теория. Объяснение и показ бросков в самбо; цели и задачи бросков.

Практика. Разучивание и закрепление бросков (задняя подножка, бедро, передняя подножка, проход в ноги), выполнение броска с последующим удержанием, выполнение броска с последующим болевым приемом, игровые задания по ролям.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

3.1 Развитие физических качеств: сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки и без него.

ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3x10 м. Прыжки через скакалку. Подсчет частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Раздел 4. Контрольные испытания.

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика. Контроль за развитием двигательных качеств

На этапе НП важным является выполнение контрольных нормативов и СФП, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Контрольные нормативы для ГНП 1 г/о представлены в таблице.

Раздел 5. Спортивные соревнования проводятся по правилам Международной Федерации самбо.

Раздел 6. Итоговое занятие.

Проводится в конце учебного года. На нем вручаются грамоты за соревнования и подводятся итоги года. Оглашаются результаты контрольных испытаний.

Дается задание на лето, профилактика ЗОЖ, техника безопасности на дороге, в лесу, на воде.

6. Календарный учебный график
дополнительной образовательной общеразвивающей программы
«Самбо»

Занятия по программе «Самбо» проходят в соответствии с годовым календарным учебным графиком МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья» на очередной учебный год.

Учебный год 2022-2023	Кол-во часов в неделю
05.09 – 11.09.	4
12.09 – 18.09	4
19.09 – 25.09	4
26.09 – 02.10	4
03.10 – 09.10	4
10.10 – 16.10	4
17.10 – 23.10	4
24.10 – 30.10	4
31.10 – 06.11	4
07.11 – 13.11	4
14.11 – 20.11	4
21.11 – 27.11	4
28.11 – 04.12	4
05.12 – 11.12	4
12.12 – 18.12	4
19.12 – 25.12	4
26.12 – 01.01	4
02.01 – 08.01	
09.01 – 15.01	
16.01 – 22.01	4
23.01 – 29.01	4
30.01 – 05.02	4
06.02 – 12.02	4
13.02 – 19.02	4
20.02 – 26.02	4
27.02 – 05.03	4
06.03 – 12.03	4
13.03 – 19.03	4
20.03 – 26.03	4
27.03 – 02.04	4
03.04 – 09.04	4
10.04 – 16.04	4
17.04 – 23.04	4
24.04 – 30.04	4
01.05 – 07.05	4
08.05 – 14.05	4
15.05 – 21.05	4
22.05 – 28.05	4
29.05 – 03.09	
ИТОГО ЧАСОВ В ГОД	144

Цветные обозначения:

 - учебные занятия

 - каникулярное время

7. Условия реализации программы

Занятия по программе проводятся непосредственно на материально-технической базе МАУ «ФОК «Атлант» в г.Шахунья», в которую входит:

- Стадион с зоной тренажеров
- Зал спортивных единоборств
- Плавательный бассейн
- Тренажерный зал

Для занятий самбо имеется спортивный инвентарь и оборудование, отвечающий возрасту и физическому развитию занимающихся.

Материально-техническое оснащение программы

Оборудование:

- ✓ борцовский ковёр,
- ✓ шведские стенки,
- ✓ навесные перекладины,
- ✓ мультимедийное оборудование.

Инвентарь:

- ✓ борцовские куртки,
- ✓ мячи,
- ✓ утяжелённые мячи,
- ✓ теннисные мячи,
- ✓ скакалки,
- ✓ маты.

8. Формы аттестации

В процессе учебно-тренировочной работы в секции систематически ведется учет подготовки и динамики результативности реализации программы:

- **входной контроль** обеспечивается наличием медицинского документа о допуске к занятиям, а также в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования;

- **текущий** – оценки уровня усвоения изучаемого материала в форме педагогического наблюдения;

- **промежуточный** – оценки результатов выступления в соревнованиях, диагностика;

- **итоговый** – выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования, проводится анализ достижений учащегося в соревнованиях различных уровней.

9. Оценочные материалы

Таблица оценки ОФП и СФП воспитанников

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3 x 10м, с	8,1	8,5	8,9	8,3	8,6	9,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	10	7	5	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	20	17	15
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	25	22	17	20	18	14
Прыжок в длину с места, см	195	175	160	185	175	160
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30)	25	22	18	22	18	16

сек)						
Специальная физическая подготовка						
Самостраховки	+	+		+	+	
Кувырок вперед в группировке	+	+		+	+	
Кувырок назад с выходом в стойку на руки	+	+	+	+	+	+
Подъем разгибом	+	+	+	+	+	+
Забегания в борцовском мосту по кругу	+	+	+	+	+	+
Кувырок в длину	+	+	+	+	+	+
Броски со стойки без сопротивления	+	+	+	+	+	+
Болевые приемы	+	+	+	+	+	+

При оценке специальной физической подготовки рекомендуется использовать следующие критерии:

«5» - техническое действие выполнено правильно, быстро и точно, без помарок

«4» - техническое действие выполнено правильно, с небольшими помарками или с незначительной паузой;

«3» - техническое действие выполнено правильно, но с помарками и с незначительными паузами в самом действии.

Спортсмен, не выполнивший контрольные нормативы, на следующий этап подготовки не переводится и при желании может повторить этот этап обучения еще раз.

Динамика освоения программы
Сводная таблица усвоения программы за учебный год

№	ФИО	1 полугодие %	2 полугодие %
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Сводная таблица по группе усвоения программы за учебный год

№ группы	Количество учащихся	1-е полугодие %	2-е полугодие %
1			

Педагогическая диагностика

Участие в мероприятиях

№	Списочный состав воспитанников	Школьный уровень	Муниципальный уровень	Межмуниципальный уровень	За год (количество)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
И а з в а н и ?					
Д а т а					

Промежуточная диагностика

Название секции: _____

Тренер-преподаватель: _____

Группа № _____

Год обучения: _____

№	ФИО воспитанника	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Интеллектуальные умения		Коммуникативные умения		Организац. умения		Предметные результаты		Итого		%	%
		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие			
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	

4																		
1 5																		

10. Методы технологии обучения и воспитания

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 лично-ориентированных технологий, которые позволяют осуществить разностороннее развитие воспитанников на основе индивидуальной работы с каждым занимающимся, индивидуальное объяснение упражнения и исправление ошибок. Описание содержания каждого технического приёма имеет единую структуру. Должно внимание уделяется характеристикам традиционных форм организации учебного процесса, методов обучения – по фазам, слитно, на счёт и без счёта, 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 мезоциклов (месячный период подготовки). В каждом мезоцикле решается определенная задача, связанная с подготовкой спортсмена. Например, вотягивающем мезоцикле плавно повышается интенсивность нагрузки; объём тренировочной нагрузки увеличивается 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 формесоответствуют 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 относительной скоростью 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 определена и развита путем тренировок.

Для подготовки к соревнованиям может использоваться интервальный метод

д 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 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 также как самостоятельная форма тренировки (прикидки, соревнования).

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

В обучении и воспитании ребенка руководящая роль принадлежит тренеру-преподавателю. Обучая, он воспитывает в нем морально-этические нормы. Добивается от воспитанников сознательной дисциплины, воспитывает привычки спортивного режима, гигиены, труда и другие полезные навыки. Личность занимающегося формируется в общей системе воспитания: в семье, в школе и учреждениях дополнительного образования во внеурочной и тренировочной деятельности.

11. Список литературы

Нормативная база программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. 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»

для тренера-преподавателя

1. Алексеев, Р.В. Физическая культура: примерная образовательная программа и методическое пособие, раздел самбо (для учащихся 2-11 классов) /Р.В. Алексеев. – М.: 24 СоруCenter, 2011.

2. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А., Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Российской АМН, 2007.

3. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: Медицина, 2007.

4. Бабенко Т.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод.рек. /Т.И. Бабенко, И.И Каминский. – Ростов-на-Дону: Изд-во обл. ИУУ, 2005.

5. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: учеб. пособие / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: ТВТ Дивизион, 2010.

6. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. – ОмГТУ, 2010г.

7. Гритченко Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры. – М.: Медицина, 2006.

8. Зазнобин А.В. Технология физической подготовки учащихся в процессе занятий единоборствами на основе игрового метода. – М.: ГЦОЛИФК, 2011.

9. Иващенко, В.В. Методика силовой подготовки юных самбистов / В.В. Иващенко. – Краснодар: Кубанский учебник, 2000.

10. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. – М.: Просвещение, 2008
11. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо): теоретико-практич. рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. – М.: ТВТ Дивизион, 2011.
12. Харламбиев А.А. Система самбо. – Москва "Файр-пресс", 2004г.

Интернет-ресурсы:

1. <https://sambo.ru/>
2. <http://dergava-sport.ru/category/edinoborstva/sambo-edinoborstva/>

для воспитанников и родителей:

1. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
2. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2002.