

**Ломовцева
Татьяна
Владимировна**

Подписан: Ломовцева Татьяна Владимировна
DN: cn=ru, s=Краснодарский край, l=г. Белореченск,
t=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 ИМ.
А.С.ПУШКИНА ГОРОДА БЕЛОРЕЧЕНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ
РАЙОН, sn=Ломовцева, cn=Ломовцева Татьяна Владимировна
E=9184224551@mail.ru, G=Татьяна Владимировна,
sn=Ломовцева, cn=Ломовцева Татьяна Владимировна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.11.09 16:40:28+0300
Font Reader Version: 10.1.3

Управление образованием
администрации муниципального образования Белореченский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 имени А.С.Пушкина
города Белореченска
муниципального образования Белореченский район

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ 2
от 26 августа 2022 года
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ 2
Т.В. Ломовцева
«26» августа 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«САМБО»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год
Возрастная категория: от 9 до 15 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID номер в АИС «Навигатор» 26461

Автор-составитель программы:
Симакова Александра Сергеевна,
Педагог дополнительного образования

г. Белореченск, 2022

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» (далее по тексту Программа) предназначена для работы учителей муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей МБОУ СОШ 2 города Белореченска муниципального образования Белореченский район (далее по тексту Учреждение).

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность. Возросший интерес к самбо, как виду спорта, потребность общества, а именно детей в Белореченском районе в активных занятиях спортом. Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной активности, и увеличиваются статические напряжения. Активный двигательный режим, создаваемый во время занятий физическими упражнениями, стимулирует рост и развитие организма.

Новизна программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям самбо и укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Педагогическая целесообразность. Программа даёт учащемуся возможность активного практического погружения в сферу освоения процесса игры. Создаётся активная мотивирующая образовательная среда для формирования познавательного интереса учащегося и обеспечения овладения им правилами самбо, что позволит в дальнейшем сделать осознанный выбор в направлении своего дополнительного образования. Создаются условия для интенсивной социальной адаптации детей, направленные на повышение психологической готовности ребёнка к включению в образовательную деятельность, на диагностику уровня его общих и специальных способностей, что помогает родителям в становлении конструктивной позиции воспитания и развития ребёнка с учётом его интересов и способностей.

Отличительные особенности.

Что она является ознакомительной, а учебная нагрузка распределена на один год обучения. Программа ориентирует детей к переходу на следующий общеобразовательный модуль.

Адресат программы. На обучение принимаются все желающие (мальчики и девочки) от 10 до 15 лет, без предъявления требований к уровню образования, не имеющие медицинских противопоказаний. В учебные группы зачисляются все желающие заниматься данным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению законного представителя (родителя, опекуна).

При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям самбо.

Набор поступающих в учебные группы осуществляется ежегодно. Начало обучения (учебный год) с 1 сентября, но не позднее 15 октября текущего года. При появлении вакантных мест проводится дополнительный прием поступающих в течение учебного года. Состав групп может изменяться по следующим причинам - обучающиеся могут быть отчислены при условии письменного заявления родителей (законных представителей).

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по Программе - 10 лет.

Цель и задачи программы

- Программа направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте;
- развитие познавательного интереса в области самбо и спорта в целом, приобретение определенных знаний, умений, навыков борьбы самбо;
- формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- привитие интереса к систематическим занятиям самбо.

Уровень Программы, объем и сроки её реализации

Программа рассчитана на однолетний период обучения. Объем и сроки реализации Программы определены в учебном плане (*таблица №1*). В течение года в учебный план Программы могут быть внесены изменения. Календарно-тематическое планирование определено в *таблице №2*.

Режим занятий. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (60 мин). Занятия проводятся у первой группы 1 раз в неделю по 1,5 часа, у 2 группы 2 раза в неделю по 1ч и 2 ч.

Особенности организации образовательного процесса:

- занятия проводятся по группам, наполняемостью до 15 человек;
- состав группы - постоянный;
- занятия групповые с индивидуальным подходом;
- основная форма проведения занятий - теоретические и практические занятия;
- методы обучения: словесный, наглядный, практический;
- занятия проводятся на спортивных площадках, в спортзале, согласно утвержденному расписанию МБОУ СОШ №2

2.Содержание программы

Учебный план 1 группа

Название раздела, темы		Год обучения
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая и специальная физическая подготовка	90
3	Технико-тактическая подготовка	30
4	Игры	10
5	Тестирование	10
Итого часов в год		150 часов

Таблица

Учебный план 2 группа	Год обучения
Название раздела, темы	

1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая и специальная физическая	26
3	Технико-тактическая подготовка	30
4	Игры	10
5	Тестирование	10
Итого часов в год		86 часов

Планируемые результаты

Сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, а именно видам спорта «Самбо».

Переход на следующий образовательный модуль.

В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом выполнять тестовые упражнения, соответствующие возрасту обучения.

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача тестовых упражнений в соответствии с требованиями обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и в партере, в соответствии с программным материалом).

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал обучения.

Улучшение качества набора на предпрофессиональную программу «Самбо» подготовки, в том числе способных и одаренных детей.

Таблица №2

Календарно-учебный график обучения 1 и 2 группа

№	Наименование темы	количество часов					
		Теория 1 группа	Теория 2 группа	Практика 1 группа	Практика 2 группа	Все го 1 группа	Все го 2 группа
1.	Теоретическая подготовка: Знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год; ознакомление с видом спорта Самбо, его история; ознакомление с командами в спорте Самбо; инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий самбо; правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий; требования к спортивной форме одежде и обуви; ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом; гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня; соревновательные правила, жесты, команды по борьбе самбо; техника безопасности при выполнении различных обще - подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца; запрещенные действия в борьбе самбо; изучение специальной терминологии. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной	10	10			10	10

	осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.				
2.	Общая и специальная физическая подготовка: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координационных способностей, силовой выносливости; освоение способов и видов самостраховки при падении: на правый бок, на левый бок, на спину, вперед; прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты; циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	28	38		8 3
3.	Технико-тактическая подготовка: Виды удержания в партере: боковое удержание, со стороны головы, сверху, поперечный, со стороны ног. Изучение: передвижений в стойке. Все виды захватов, выведение из равновесия. Броски с разными видами захватов: Бросок через бедро; Передняя подножка; Задняя подножка; Бросок через спину; Бросок с зацепом изнутри; Боковая подсечка. Освобождения (уходы от удержаний).	10	30		10 30
4.	Игры: Подвижные игры и эстафеты.	10	20		10 2
5.	Тестирование.	10	14ч.2		10 14
	Общее количество часов:	68ч	112ч 20м		

Формы контроля и аттестация

Для определения теоретических и практических знаний и умений Программы проводится тестирование: теоретическое, контрольно-тестовые упражнения.

Текущий контроль, в виде теоретического тестирования (опрос, беседа) - проводится в декабре;

Контрольно-тестовые упражнения - проводятся в конце года обучения Программы (май).

Теоретическое тестирование проводится тренером-преподавателем в форме собеседования. Тренер-преподаватель выбирает вопросы по пройденному материалу и задает обучающемуся.

Контрольно-тестовые упражнения по общефизической и технической подготовке, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся оформляются рабочим протоколом. Контрольно-тестовые упражнения представлены в *таблице 3*.

Формой итогового контроля является участие в соревнованиях по самбо (внутришкольные, муниципальные).

Таблица 3

Контрольно-тестовые упражнения**по физической и технической подготовленности обучающихся**

Контрольные упражнения (тесты)	Тестовые упражнения по общей физической подготовке							
	9-10		10-11		11-12		12-15	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Бег на 30 м (с)	7,0	5,5	5,5	7,0	6,0	6,5	5,8	6,3
Бег на 150 м (с)	37,0	40,0	35,0	38,0	-	-	-	-
Бег на 300 м (с)	-	-	-	-	50,2	50,4	50,0	50,2
Челночный бег на 3x10 м. (сек.)	9,3	9,9	9,1	9,7	8,9	9,5	8,7	9,3
Прыжок в длину с места (см.)	140	130	150	140	155	150	155	150
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	6	12	8	14	10	14	10

При проведении тестирования необходимо руководствоваться следующими требованиями:

тестирования должны проводиться в одинаковой для всех обучающихся обстановке в одно и то же время и в одинаковых условиях;

методика тестирования должна обеспечивать минимальные затраты времени на выполнение тестов;

тестовые упражнения должны быть доступными для всех обучающихся, независимо от их физической подготовленности и отличаться простотой измерения и оценки результатов;

последовательность тестовых упражнений для оценки (определения) уровня двигательной подготовленности распределена на несколько этапов: определение скоростных и скоростно-силовых качеств, силы и выносливости, координации, ловкости и других физических качеств.

Прежде чем приступить к проведению тестовых испытаний, упражнения должны быть разучены на занятиях образовательной деятельности.

Занимающийся должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремиться показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

Осуществлять мониторинг физической подготовленности не только с учетом возрастных особенностей развития обучающихся, но и в соответствии с принципом единства оценки их физического развития и физической подготовленности. Проведение тестирования осуществляется по общепринятым правилам.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма мешает обучающемуся показать истинные возможности.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого обучающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

Теоретическое тестирование проводится в форме собеседования по предметным темам.

Тестирование проводится самостоятельно тренером-преподавателем.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Показатели выполнения тестовых упражнений фиксируются в рабочих протоколах аттестации по предметным областям. В протокол заносятся результаты, выполненные обучающимися и оценка выполненного результата определяется по формуле «зачет-незачет». При выполнении обучающимся тестов в протоколе ставиться значок «+», при невыполнении норматива значок «-». Выполненным считается результат, показанный обучающимся не ниже показателя, указанного в таблице нормативов.

По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» аттестация проводится в форме собеседования. Обучающемуся задается 5 вопросов.

Положительным считается сдача тестов при выполнении не менее 3-х тестов.

Методическое обеспечение Программы

Основная цель данной Программы - обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

Обучающиеся должны познакомиться с лёгкой атлетикой, акробатикой, игровыми видами спорта и единоборствами.

Физическая работоспособность растёт только при насыщенном двигательном режиме: обучение по программе даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее четырех часов в неделю, с учётом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам в целом, возрастные особенности физического развития.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и д.р.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метания лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

Основные методы выполнения упражнений: игровой и повторный, равномерный,

круговой, соревновательный (в контрольно - педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Программа подготавливает обучающихся для дальнейшей, успешной специализации в самбо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-9 лет доступны упражнения собственного веса. Упражнения скоростно - силового характера следует давать небольшими дозами (по 3-4 мин.), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения.

Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части тренировки после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине тренировки, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма, комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы самбо.

Обучение технике борьбы самбо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали. Детям необходимо ставить

двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и прочих. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение - занятия проводятся в спортзале.

Для освоения Программы необходимо следующее оборудование и спортивный инвентарь (таблица 4).

Кадровое обеспечение наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Таблица 4

Материально-техническое обеспечение Программы

№п/п	Наименование Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование		
1	Ковер татами	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный Инвентарь		
2	Маты борцовские	-
3	Канат	4
4	Скакалка гимнастическая	15
5	Гантели	-
6	Борцовки, самбовка красная или синяя (куртка и шорты), пояс (приобретается учащимися самостоятельно)	По количеству занимающихся
	Сменная обувь (шлепанцы)	По количеству занимающихся

3. Список литературы

1. Борьба самбо. Учебное пособие, А. А. Харлампиев, 2013 г.
 2. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций, 2016 г.
 3. Международные правила соревнований по самбо (спортивное и боевое), 2014 г.
 4. Современные технологии подготовки в спортивных единоборствах, 2015г.
 5. Самозащита без оружия и прикладные единоборства, Ю.А. Шулика, 2002г.
- Перечень Интернет-ресурсов
1. Всероссийская федерация спортивной борьбы: <http://www.judo.ru/>
 2. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
 3. Министерство образования и науки Российской Федерации: [БИр://минобр](http://минобр)

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» (далее по тексту Программа) предназначена для работы учителей муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей МБОУ СОШ 2 города Белореченска муниципального образования Белореченский район (далее по тексту Учреждение).

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность. Возросший интерес к самбо, как виду спорта, потребность общества, а именно детей в Белореченском районе в активных занятиях спортом. Обучение в школе увеличивает нагрузку на организм ребенка. Дети меньше двигаются, больше сидят, вследствие чего возникает дефицит мышечной активности, и увеличиваются статические напряжения. Активный двигательный режим, создаваемый во время занятий физическими упражнениями, стимулирует рост и развитие организма.

Новизна программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям самбо и укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Педагогическая целесообразность. Программа даёт учащемуся возможность активного практического погружения в сферу освоения процесса игры. Создаётся активная мотивирующая образовательная среда для формирования познавательного интереса учащегося и обеспечения овладения им правилами самбо, что позволит в дальнейшем сделать осознанный выбор в направлении своего дополнительного образования. Создаются условия для интенсивной социальной адаптации детей, направленные на повышение психологической готовности ребёнка к включению в образовательную деятельность, на диагностику уровня его общих и специальных способностей, что помогает родителям в становлении конструктивной позиции воспитания и развития ребёнка с учётом его интересов и способностей.

Отличительные особенности.

Что она является ознакомительной, а учебная нагрузка распределена на один год обучения. Программа ориентирует детей к переходу на следующий общеобразовательный модуль.

Адресат программы. На обучение принимаются все желающие (мальчики и девочки) от 10 до 15 лет, без предъявления требований к уровню образования, не имеющие медицинских противопоказаний. В учебные группы зачисляются все желающие заниматься данным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению законного представителя (родителя, опекуна).

При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям самбо.

Набор поступающих в учебные группы осуществляется ежегодно. Начало обучения (учебный год) с 1 сентября, но не позднее 15 октября текущего года. При появлении вакантных мест проводится дополнительный прием поступающих в течение учебного года. Состав групп может изменяться по следующим причинам - обучающиеся могут быть отчислены при условии письменного заявления родителей (законных представителей).

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по Программе - 10 лет.

Цель и задачи программы

- Программа направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте;
- развитие познавательного интереса в области самбо и спорта в целом, приобретение определенных знаний, умений, навыков борьбы самбо;
- формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- привитие интереса к систематическим занятиям самбо.

Уровень Программы, объем и сроки её реализации

Программа рассчитана на однолетний период обучения. Объем и сроки реализации Программы определены в учебном плане (*таблица №1*). В течение года в учебный план Программы могут быть внесены изменения. Календарно-тематическое планирование определено в *таблице №2*.

Режим занятий. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (60 мин). Занятия проводятся у первой группы 1 раз в неделю по 1,5 часа, у 2 группы 2 раза в неделю по 1ч и 2 ч.

Особенности организации образовательного процесса:

- занятия проводятся по группам, наполняемостью до 15 человек;
- состав группы - постоянный;
- занятия групповые с индивидуальным подходом;
- основная форма проведения занятий - теоретические и практические занятия;
- методы обучения: словесный, наглядный, практический;
- занятия проводятся на спортивных площадках, в спортзале, согласно утвержденному расписанию МБОУ СОШ №2

2.Содержание программы

Учебный план 1 группа

Название раздела, темы		Год обучения
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая и специальная физическая подготовка	90
3	Технико-тактическая подготовка	30
4	Игры	10
5	Тестирование	10
Итого часов в год		150 часов

Таблица

Учебный план 2 группа	Год обучения
Название раздела, темы	

1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая и специальная физическая	26
3	Технико-тактическая подготовка	30
4	Игры	10
5	Тестирование	10
Итого часов в год		86 часов

Планируемые результаты

Сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, а именно видам спорта «Самбо».

Переход на следующий образовательный модуль.

В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом выполнять тестовые упражнения, соответствующие возрасту обучения.

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача тестовых упражнений в соответствии с требованиями обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и в партере, в соответствии с программным материалом).

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал обучения.

Улучшение качества набора на предпрофессиональную программу «Самбо» подготовки, в том числе способных и одаренных детей.

Таблица №2

Календарно-учебный график обучения 1 и 2 группа

№	Наименование темы	количество часов					
		Теор ия 1 груп па	Теор ия 2 груп па	Практ ика 1 групп а	Практ ика 2 групп а	Все го 1 групп а	Все го 2 групп а
1.	Теоретическая подготовка: Знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год; ознакомление с видом спорта Самбо, его история; ознакомление с командами в спорте Самбо; инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий самбо; правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий; требования к спортивной форме одежде и обуви; ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом; гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня; соревновательные правила, жесты, команды по борьбе самбо; техника безопасности при выполнении различных обще - подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца; запрещенные действия в борьбе самбо; изучение специальной терминологии. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной	10	10			10	10

	осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.					
2.	Общая и специальная физическая подготовка: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координационных способностей, силовой выносливости; освоение способов и видов самостраховки при падении: на правый бок, на левый бок, на спину, вперед; прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты; циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	28	38			8 3
3.	Технико-тактическая подготовка: Виды удержания в партере: боковое удержание, со стороны головы, сверху, поперечный, со стороны ног. Изучение: передвижений в стойке. Все виды захватов, выведение из равновесия. Броски с разными видами захватов: Бросок через бедро; Передняя подножка; Задняя подножка; Бросок через спину; Бросок с зацепом изнутри; Боковая подсечка. Освобождения (уходы от удержаний).	10	30			10 30
4.	Игры: Подвижные игры и эстафеты.	10	20			10 20
5.	Тестирование.	10	14ч.2			10 14ч
	Общее количество часов:	68ч	112ч 20м			

Формы контроля и аттестация

Для определения теоретических и практических знаний и умений Программы проводится тестирование: теоретическое, контрольно-тестовые упражнения.

Текущий контроль, в виде теоретического тестирования (опрос, беседа) - проводится в декабре;

Контрольно-тестовые упражнения - проводятся в конце года обучения Программы (май).

Теоретическое тестирование проводится тренером-преподавателем в форме собеседования. Тренер-преподаватель выбирает вопросы по пройденному материалу и задает обучающемуся.

Контрольно-тестовые упражнения по общефизической и технической подготовке, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся оформляются рабочим протоколом. Контрольно-тестовые упражнения представлены в *таблице 3*.

Формой итогового контроля является участие в соревнованиях по самбо (внутришкольные, муниципальные).

Таблица 3

Контрольно-тестовые упражнения**по физической и технической подготовленности обучающихся**

Контрольные упражнения (тесты)	Тестовые упражнения по общей физической подготовке							
	9-10		10-11		11-12		12-15	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Бег на 30 м (с)	7,0	5,5	5,5	7,0	6,0	6,5	5,8	6,3
Бег на 150 м (с)	37,0	40,0	35,0	38,0	-	-	-	-
Бег на 300 м (с)	-	-	-	-	50,2	50,4	50,0	50,2
Челночный бег на 3х10 м. (сек.)	9,3	9,9	9,1	9,7	8,9	9,5	8,7	9,3
Прыжок в длину с места (см.)	140	130	150	140	155	150	155	150
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	6	12	8	14	10	14	10

При проведении тестирования необходимо руководствоваться следующими требованиями:

тестирования должны проводиться в одинаковой для всех обучающихся обстановке в одно и то же время и в одинаковых условиях;

методика тестирования должна обеспечивать минимальные затраты времени на выполнение тестов;

тестовые упражнения должны быть доступными для всех обучающихся, независимо от их физической подготовленности и отличаться простотой измерения и оценки результатов;

последовательность тестовых упражнений для оценки (определения) уровня двигательной подготовленности распределена на несколько этапов: определение скоростных и скоростно-силовых качеств, силы и выносливости, координации, ловкости и других физических качеств.

Прежде чем приступить к проведению тестовых испытаний, упражнения должны быть разучены на занятиях образовательной деятельности.

Занимающийся должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремиться показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

Осуществлять мониторинг физической подготовленности не только с учетом возрастных особенностей развития обучающихся, но и в соответствии с принципом единства оценки их физического развития и физической подготовленности. Проведение тестирования осуществляется по общепринятым правилам.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма мешает обучающемуся показать истинные возможности.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого обучающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

Теоретическое тестирование проводится в форме собеседования по предметным темам.

Тестирование проводится самостоятельно тренером-преподавателем.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Показатели выполнения тестовых упражнений фиксируются в рабочих протоколах аттестации по предметным областям. В протокол заносятся результаты, выполненные обучающимися и оценка выполненного результата определяется по формуле «зачет-незачет». При выполнении обучающимся тестов в протоколе ставиться значок «+», при невыполнении норматива значок «-». Выполненным считается результат, показанный обучающимся не ниже показателя, указанного в таблице нормативов.

По предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» аттестация проводится в форме собеседования. Обучающемуся задается 5 вопросов.

Положительным считается сдача тестов при выполнении не менее 3-х тестов.

Методическое обеспечение Программы

Основная цель данной Программы - обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

Обучающиеся должны познакомиться с лёгкой атлетикой, акробатикой, игровыми видами спорта и единоборствами.

Физическая работоспособность растёт только при насыщенном двигательном режиме: обучение по программе даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее четырех часов в неделю, с учётом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам в целом, возрастные особенности физического развития.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и д.р.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метания лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

Основные методы выполнения упражнений: игровой и повторный, равномерный,

круговой, соревновательный (в контрольно - педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Программа подготавливает обучающихся для дальнейшей, успешной специализации в самбо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-9 лет доступны упражнения собственного веса. Упражнения скоростно - силового характера следует давать небольшими дозами (по 3-4 мин.), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения.

Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части тренировки после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине тренировки, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма, комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы самбо.

Обучение технике борьбы самбо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали. Детям необходимо ставить

двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и прочих. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение - занятия проводятся в спортзале.

Для освоения Программы необходимо следующее оборудование и спортивный инвентарь (таблица 4).

Кадровое обеспечение наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Таблица 4

Материально-техническое обеспечение Программы

№п/п	Наименование Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование		
1	Ковер татами	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный Инвентарь		
2	Маты борцовские	-
3	Канат	4
4	Скакалка гимнастическая	15
5	Гантели	-
6	Борцовки, самбовка красная или синяя (куртка и шорты), пояс (приобретается учащимися самостоятельно)	По количеству занимающихся
	Сменная обувь (шлепанцы)	По количеству занимающихся

3. Список литературы

1. Борьба самбо. Учебное пособие, А. А. Харлампиев, 2013 г.
2. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций, 2016 г.
3. Международные правила соревнований по самбо (спортивное и боевое), 2014 г.
4. Современные технологии подготовки в спортивных единоборствах, 2015г.
5. Самозащита без оружия и прикладные единоборства, Ю.А. Шулика, 2002г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Всероссийская федерация спортивной борьбы: <http://www.iudo.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Министерство образования и науки Российской Федерации:

[Бир://минобр](http://www.minedu.gov.ru/)