

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» Кировского городского округа Ставропольского края
(МБУ ДО «СШ» КГО СК)

357300, Ставропольский край, Кировский городской округ,
г. Новопавловск, пл. Ленина, д. 4.

Принята на заседании
Педагогического совета
от «27» июня 2023 года
Протокол № 4



Утверждаю
И.о. директора МБУ ДО «СШ» КГО СК
О.М. Царанок
«27» июня 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«САМБО»**

Физкультурно-спортивной направленности

Уровень программы: базовый
Возрастная категория: от 7 до 18 лет
Состав группы: от 10 до 25 человек
Срок реализации: 1 год
Объем в год: 276 часов (46 недель)
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на: на бюджетной основе
ID-номер программы в навигаторе: 10775

Автор-составитель:
Тренер-преподаватель
Сергей Викторович Резюков

г. Новопавловск
2023 год.

ПАСПОРТ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «самбо»

Наименование муниципалитета	Кировский городской округ Ставропольского края
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа» Кировского городского округа Ставропольского края (МБУ ДО «СПШ» КГО СК)
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	10775
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «самбо»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание)	Реализуется на бюджетной основе
ФИО автора программы	Резюков Сергей Викторович
Краткое описание программы	Программа для ознакомления и освоения детьми базовых навыков борьбы самбо
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объём)	1 год (количество часов в год 276)
Возрастная категория	7-18 лет
Цель программы	Формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к виду спорта дзюдо, освоение базовых умений и навыков, а также условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребенка через занятия борьбой самбо
Задачи программы	Задачи программы поставлены с учетом возраста и возможностей юных спортсменов и подразделяются на образовательные (обучение основным приемам самбо; привитие навыков соревновательной деятельности с правилами по самбо; обучение правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности; овладение основными теоретическими знаниями по самбо; воспитательные (воспитание нравственных

	качеств: патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность; развитие самостоятельности, трудолюбия, воли, ответственности; развивающие (формирование стойкого интереса к занятиям по самбо; формирование здорового образа жизни; содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся)
Ожидаемые результаты	личностные (активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы); метапредметные (планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности); предметные (планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств)
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	-

Возможность реализации в сетевой форме	Невозможна реализация практической и теоретической частей программы в сетевой форме.
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Невозможна реализация практической и теоретической частей программы в электронном формате с применением дистанционных технологий.
Материально-техническая база	1. Спортивный зал 2. Наличие инвентаря, из расчета на группу 25 человек: ковер самбо (комплект), мяч футбольный (2 штуки), мяч баскетбольный (2 штуки), мяч волейбольный (2 штуки), мяч для регби (2 штуки), мяч набивной – медицинбол от 1 до 5 кг (2 комплекта), резиновые амортизаторы (10 штук), стенка гимнастическая (8 секций), турник навесной для гимнастической стенки (2 штуки), брусья навесные для гимнастической стенки (2 штуки), насос универсальный (1 штука), скакалка (30 штук), лесенка «координационная» (3 штук), конусы (10 штук), барьеры для прыжков (10 штук), канат для лазания (3 штуки), мат гимнастический (6 штук), скамейка гимнастическая (3 штуки)

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Самбо (самооборона без оружия) - национальный вид борьбы, который впитал в себя наиболее эффективные приемы защиты и нападения с других видов борьбы и боевых искусств. Постоянные занятия самбо закаляют характер ребенка, повышают ловкость, силу, выносливость и, как правило, в будущем ребенок вырастает надежным защитником и опорой. Так же занятия позволяют учащимся не только укрепить здоровье, но и найти друзей среди сверстников, что создает благоприятную обстановку и атмосферу доброжелательности в коллективе.

Дополнительная общеобразовательная программа «САМБО» разработана в соответствии с нормативно – правовыми актами:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436 – ФЗ « О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ « Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642;
- Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 № 2403);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 « Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 г № 9 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «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-2019)»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная правительством Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г.;
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 467 от 03 сентября 2019 г.;

- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (приложение к письму ГБУ ДО «КЦЭТК» от 28 сентября 2021 года № 639);
- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» Кировского городского округа Ставропольского края.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на разностороннее развитие детей с дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижения детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими программ начального общего образования. Программа направлена так же на создание условий для физического образования, воспитания и развития учащихся; формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта, в том числе и детей находящихся в трудной жизненной ситуации.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы.

Актуальность

В настоящее время в РФ социальная политика является приоритетным направлением курса развития страны, и развитие детского и юношеского спорта - одно из таких направлений. Это связано одновременно с несколькими причинами: во-первых, со слабым здоровьем современных российских школьников, во-вторых, с необходимостью воспитывать среди нынешних детей будущих олимпийских чемпионов, а в-третьих, с потребностью современного общества в организациях, занимающихся досугом школьников в целом.

Занятия самбо позволяют воспитывать не только силу и выносливость, но развивать в детях силу воли, целеустремленность, лидерские качества, стремление побеждать и умение соперничать, сохраняя дружбу.

Младший школьный возраст - это возраст интенсивного интеллектуального развития. На основе интеллекта развиваются все остальные функции, происходит интеллектуализация всех психических процессов, их осознание и произвольность. Возникает произвольное и намеренное запоминание, способность произвольно сосредоточить внимание на нужном объекте, произвольно вычленять из памяти то, что нужно для решения текущей задачи; учатся выделять цель, условия и средства ее достижения, появляется способность к теоретическому мышлению. Все эти достижения, и особенно

самоанализ (рефлексия), в результате учебной деятельности свидетельствуют о переходе учащегося к следующему возрастному периоду, который завершает детство.

У учащихся происходит дальнейшее расширение круга общения с миром взрослых людей и детей. Взрослый человек воспринимается им как образец, ребёнок берёт с него пример, хочет быть во всём похожим на него. Ребёнок начинает осваивать систему межличностных отношений, учится ориентироваться в социуме.

На шестом году жизни ребенок постепенно начинает осознавать свое положение среди сверстников.

Познавательное развитие в младшем дошкольном возрасте продолжается по следующим основным направлениям: расширяются и качественно изменяются способы и средства ориентировки учащегося в окружающей обстановке, содержательно обогащаются его представления и знания о мире. Все это способствует становлению у учащихся внутреннего плана мышления. При активном взаимодействии и экспериментировании учащиеся начинают познавать новые свойства природных объектов и отдельных явлений - это позволяет им каждый день делать удивительные "открытия".

К пяти - шести годам начинает формироваться произвольность - в игре, (деятельность по замыслу). Развиваются начала эстетического отношения к миру (к природе, окружающей предметной среде, людям). Учащегося отличает целостность и эмоциональность восприятия образов искусства, попытки понять их содержание.

В возрасте 7-10 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система, в связи, с чем недопустимо длительное пребывание учащихся в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформация суставов.

Новизна

В данной программе, **новизна** заключается в поиске педагогами новых приемов обучения основам самбо. Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями. Данная программа предоставляет возможность детям, не получившим ранее практики занятий избранным видом спорта, получить представление и базовые практические знания в области самбо.

Педагогическая целесообразность программы

Система подготовки учащихся по программе представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки учащихся всех возрастных групп, которая основана на: целенаправленной двигательной активности; оптимальном соотношении

процессов учебно-тренировочного занятия; воспитании физических качеств и формировании двигательных умений, навыков и различных сторон подготовки; росте объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгом соблюдении постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременном развитии отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В данной программе предусмотрены следующие основополагающие принципы:

- комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- преемственность – определяет последовательность изложения программного материала;
- вариативность – предусматривает, в зависимости от уровня освоения программы, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Отличительные особенности программы

Для разработки данной программы была модифицирована дополнительная общеразвивающая программа по самбо, разработанная тренером-преподавателем по самбо МБУ ДО «СШ» КГО СК в 2020 г. В ней был убран раздел интегральной подготовки, так как данная программа базовая общеразвивающая. Также, учитывая возраст учащихся, упрощены следующие разделы:

- изучение теории;
- освоение общей физической подготовки;
- освоение специальной физической подготовки;
- ознакомление с техникой и тактической подготовкой вида спорта самбо.

Адресат, уровень, объем и сроки реализации программы

Адресат. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы – 7 лет. Максимальный возраст не ограничен. На спортивно-оздоровительный этап подготовки принимаются учащиеся, желающие заниматься самбо, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта.

Уровень программы – базовый, направленный на освоение вида спорта самбо, развитие интересов и навыков учащихся, расширение спектра специализированных занятий по самбо. В процессе обучения накапливаются базовых знаний, умений и навыков, что способствует не только успешности обучения, но и создает возможность освоения творческо-продуктивной, проектной и практической частей программы.

В программе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами теории самбо и прохождение итоговой аттестации.

На этом этапе педагог может увидеть в ребенке способности и в случае прохождении итоговой аттестации предложить продолжить занятия по программам предпрофессионального уровня.

Объем. Срок реализации программы.

Продолжительность учебного года составляет 46 недель, программа рассчитана на 276 часов. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учётом возрастных особенностей учащихся, не может превышать 2 часов. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима занятий, отдыха учащихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Срок обучения по данной программе 1 года.

Таблица 1

Наполняемость групп

Этап подготовки	Длительность в годах	Минимальный возраст учащихся для зачисления (лет)	Наполняемость группы (человек)
Спортивно-оздоровительный	1 год	7 лет	10-25 человек

Формы обучения: в данной программе обучение возможно по очной форме.

Режим занятий: изучение программы предусмотрено в течение всего календарного года (46 недель), по 6 академических часа в неделю. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, с обязательным 10 минутным перерывом в течение тренировки.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы: постоянный;

Занятия: групповые. Для детей талантливых, и показывающих высокие результаты может разрабатываться индивидуальный маршрут обучения.

Виды занятий: теоретические занятия, практические занятия, соревнования.

Занятия самбо, как правило, ориентированы на практический курс, так как обучение предполагает постоянный контакт с партнером (спарринг партнером).

1.2. Цель и задачи программы

Реализация данной программы ставит перед собой следующую **цель:** формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к виду спорта самбо, освоение базовых умений и навыков, а так же условий для развития

физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребенка через занятия борьбой самбо.

Задачи программы поставлены с учетом возраста и возможностей юных спортсменов и подразделяются на: образовательные, личностные и метапредметные.

Образовательные (предметные):

1. Обучить основным теоретическим знаниям самбо;
2. Обучить основным приемам самбо;
3. Получить опыт соревновательной деятельности, в соответствии с правилами по самбо. Развить способности и имеющийся потенциал в условиях соревновательной деятельности по самбо;
4. Обеспечить всестороннее развитие физического здоровья учащихся;
5. Обучить правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.

Личностные (воспитательные):

1. Воспитать нравственные качества (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность);
2. Развить самостоятельность, трудолюбие, волю к победе, ответственность.

Метапредметные (развивающие):

1. Сформировать интерес к занятиям по самбо;
2. Привить навыки здорового образа жизни;
3. Содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.
- 4.

1.3. Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая, психологическая подготовка	10	10	
	История возникновения вида спорта		2	
	История Международных соревнований, и успехи наших соотечественников		2	
	Правила безопасности на учебно-тренировочных занятиях по виду спорта и со спортивным инвентарём		2	
	Правила личной гигиены, врачебного контроля и самоконтроля		2	
	Терминология вида спорта, правила соревнований		2	
2	Общая физическая подготовка	102		102
	Общая строевая подготовка (построение, строй, колонны, шеренга, расчёт, повороты влево, вправо, кругом)			34

	Диагностика возможностей ребёнка. Анализ общефизических способностей, скоростные и координационные способности, при выполнении простейших заданий			34
	Общая физическая подготовка, увеличений скоростных способностей, упражнения на гибкость и ловкость			34
3	Специальная физическая подготовка	60		60
	Увеличение показателей по прыгучести, простейшей акробатики (кувырки вперёд, назад, колесо)			20
	Упражнения по самостраховке при падении вперёд, назад, через правое и левое плечо			20
	Специальные игры, развивающие ловкость, быстроту (вышибалы, гандбол, регби на коленях, «флажки»)			20
4	Технико-тактическая подготовка	104		104
	Техника передвижения по виду спорта			16
	Техника в стойке (удары ногами, руками, захваты, выведения из равновесия, основные броски со стойки)			16
	Техника в партере (удержания, болевые)			16
	Технические действия в защите			16
	Технические действия в нападении			16
	Поединки в партере и стойке			16
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2		2
6	Итоговая аттестация	4		4
7	Соревновательная подготовка	2		2
Итого:		276	10	266

Содержание программы

1. Теоретическая, психологическая подготовка

- история возникновения самбо;
- ознакомление с историей международных соревнований, и с успехами наших соотечественников;
- изучение правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях по самбо и со спортивным инвентарем;
- разъяснение правил личной гигиены, врачебного контроля и самоконтроля;
- ознакомление с терминологией самбо и с правилами соревнований.

2. Общая физическая подготовка

- изучение общей строевой подготовки;
- диагностика возможностей ребенка;

- выполнение заданий тренера-преподавателя на увеличения общей физической подготовки.

3. Специальная физическая подготовка

- выполнение заданий тренера-преподавателя на увеличение показателей по прыгучести, простейшей акробатики;
- выполнение упражнений по самостраховке при падении вперед, назад, через правое и левое плечо;
- выполнение заданий тренера-преподавателя на увеличения общей физической подготовки, увеличений скоростных способностей.

4. Техника и тактическая подготовка вида спорта самбо

- техника передвижения в самбо;
- техника в стойке;
- техника в партере;
- технические действия в защите;
- технические действия в нападении;
- учебные схватки по самбо в партере и в стойке.

5. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.

6. Контрольные нормативы.

- анкетирование учащихся по теоретической части (Приложение №1);
- выполнение контрольных нормативов по оценочным показателям (Приложение №2).

7. Соревновательная подготовка.

1.4. Планируемые результаты

У учащихся по программе детей появляется интерес к занятиям самбо.

Предметные результаты.

По окончании обучения по программе учащиеся будут **знать:**

- простейшие элементы базовой техники;
- навыки правильных позиций и видов перемещений, устойчивости, координации движений;
- тренировочные упражнения основного комплекса;
- о самбо, как о виде спорта;
- правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях; - овладеют основными теоретическими знаниями по самбо.

По окончании обучения по программе, учащиеся будут **уметь:**

- выполнять основные упражнения по самбо;
- ориентироваться в пространстве спортивного зала;
- выполнить основные приемы самбо;
- строить отношения со сверстниками;
- получают навыки соревновательной деятельности, ознакомятся с правилами по самбо;
- правильно обращаться с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.

Личностные:

- у учащихся формируются нравственные качества (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность);
- развивается сосредоточенность, внимание, трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культура общения;
- воспитывается позитивное отношение, уважение к окружающим; - вырабатывается настойчивость и самодисциплина.

Метапредметные:

- учащиеся испытывают стойкий интерес к спорту и здоровому образу жизни;
- гармонично развиты, всесторонне физически подготовлены.

II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации.

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

Начало обучения - 01 сентября 2023 года,

Окончание – 31 июня 2024 года.

Продолжительность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе - 46 учебных недель, 6 часов в неделю, общее количество - 276 час.

Продолжительность тренировочного занятия - 2 академических часа (3 раза в неделю). Продолжительность 1 академического часа - 45 мин.

2.1. Календарно-учебный график

Таблица 3

Продолжительность учебного года	Режим работы
Начало учебного года: 01 сентября	Режим работы объединения: по расписанию
Окончание учебного года; 31 июня	Продолжительность занятий определяется образовательной программой; 45 минут *2
Регламентирование образовательного процесса на учебный год: 46 уч. недель	Продолжительность перерыва: 10 минут. Сменность занятий: 1 смена

Условия реализации программы**Материально-техническое обеспечение:**

1. Наличие спортивного зала, ковра, отвечающим требованиям безопасности и требованиям СанПиН.

2. Наличие инвентаря, из расчета на группу 30 человек: ковер (комплект матов и крышка), мяч футбольный (2 штуки), мяч баскетбольный (2 штуки), мяч волейбольный (2 штуки), мяч для регби (2 штуки), мяч набивной - медицинбол от 1 до 5 кг (2 комплекта), резиновые амортизаторы (10 штук), стенка гимнастическая (8 секций), турник навесной для гимнастической стенки (2 штуки), брусья навесные для гимнастической стенки (2 штуки), насос

универсальный (1 штука), скакалка (30 штук), лесенка «координационная» (3 штук), конусы (10 штук), барьеры для прыжков (10 штук), канат для лазания (3 штуки), мат гимнастический (6 штук), скамейка гимнастическая (3 штуки).

Кадровое обеспечение:

Наличие педагогов дополнительного образования (тренеров-преподавателей) имеющих квалификацию соответствия занимаемой должности, первую или высшую квалификационные категории.

2.2. Формы итоговой аттестации/контроля.

Программа предполагает проведение вводной и итоговой аттестации.

Вводная аттестация учащихся - процедура, проводимая в начале обучения по общеобразовательной общеразвивающей программе с целью определения физических возможностей учащихся. Вид, форма и содержание вводного контроля – тренерский просмотр (стартовая диагностика).

Итоговая аттестация показывает уровень освоения учащимися дополнительной образовательной программы. Контроль и оценка результатов обучающихся проходит по двум направлениям: **теоретическому и практическому**.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- показательные выступления;
- открытая тренировка;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

В теоретической части обучающиеся проходят тестирование, в виде анкетирования по виду спорта самбо (Приложение № 1). Результат выполнения теста должен составлять не ниже 75%.

Для прохождения практической части, обучающиеся должны выполнить нормативы, представленные в приложении № 2 (Приложение № 2).

Реализация образовательной программы по ОФП предусматривает диагностическое тестирование физической подготовленности занимающихся.

На начальном стартовом этапе педагог проводит тестирование физической подготовленности занимающихся детей и заносит его результаты в таблицу.

Данные таблицы отражают индивидуальную динамику физической подготовленности в течение учебного года и дают возможность педагогу корректировать свою деятельность, дифференцированно работать над повышением уровня физической подготовленности каждого занимающегося.

Протоколы тестов используются для информации и анализа на педагогических советах и родительских собраниях. Результаты тестирования помогают при разработке содержания домашних заданий, а также рекомендаций для дополнительных занятий (учащимся с высоким уровнем физической подготовленности предоставляется индивидуальный образовательный маршрут).

Тесты по возможности проводятся всегда в одно и то же время. Занимающиеся предварительно обучаются правильной технике выполнения контрольных тестов.

Оценочные материалы

Оценка результатов достижений учащихся, осуществляется тренером-преподавателем, в рамках реализации данной программы. Для более четкого представления о достижениях обучающихся, оценка результатов деятельности учащихся происходит два раза за учебный цикл, на начало учебного года (стартовая диагностика) и по окончании учебного года (итоговая аттестация).

Основным показателем результатов достижения учащимися, является сдача анкетирования по виду спорта самбо, результат выполнения теста должен составлять не ниже 75% (Приложение №1), и выполнение контрольных нормативов. Выполнение нормативов оценивается балльно (1 балл) (Приложение №2).

Тестирование физической подготовленности

Предварительно подготовиться к проведению тестовых заданий.

1. Челночный бег 3 x 10 м

Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Методика выполнения. В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся две параллельные линии. В забеге участвуют не менее 2-ух человек. На 1-й линии у каждого лежат 2 кубика размером 70x70 мм. По команде «Марш!» участник стартует от 1-й линии, взяв кубик, добегают до 2-й, положив за нее кубик, возвращается к 1-й за 2-ым кубиком, чтобы быстрее принести его на 2-ую линию (финиш). Во время движения не допускаются остановки и смена направления; время засекается с точностью до 0,1 с. в момент пересечения линии финиша.

2. Подтягивание на перекладине

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. В висе на перекладине (руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, затем полностью разгибаются, подбородок выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения выполняются без рывков и махов. Подтягивания, выполненные с неполным сгибанием рук, не засчитываются.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. Используя скамью, занять исходное положение: упор лежа на скамью, руки прямые на расстоянии ширины плеч, туловище не сгибается в тазобедренном суставе, отжимания считаются выполненными правильно, когда руки сгибаются до 90 градусов, затем полностью разгибаются. Оценивается максимально возможное количество за 60 с. Отжимания, выполненные со сгибанием туловища в тазобедренном суставе, не засчитываются.

4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.

Методика выполнения. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, руки скрестно на груди (пальцы касаются лопаток). Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер; обратным движением вернуться в и.п. Засчитывается количество сгибаний за 30 с.

5. Прыжок в длину с места.

Методика выполнения. Провести на полу линию и перпендикулярно к ней положить сантиметровую ленту, закрепив ее с обоих концов. Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряется от начальной отметки до пяток. Даются три попытки.

6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

Методика выполнения. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

По команде выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

2.3. Методическое обеспечение программы.

Формы организации учебных занятий: беседа, практическое занятие, игра, эстафета, соревнование, видеозанятия (онлайн занятия в дистанционной форме на возможный период повышенной готовности), при наличии у обучающихся мобильного устройства и выхода в интернет.

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

1. словесный (устное изложение, беседа, анализ текста и т.д.)
2. наглядный (показ (исполнение) педагогом техники, видеоматериалов, наблюдение и др.)
3. практический (тренинг, упражнения и др.)

Педагогические технологии, применяемые тренером на занятиях:

1. Индивидуально-дифференцированные технологии
2. Личностно-ориентированные технологии
3. Игровые технологии
4. Групповые технологии
5. Здоровьесберегающие технологии

Исходя из выбора методов и технологий организации учебного процесса, можно выделить следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

1. фронтальная - одновременная работа со всеми учащимися;

2. коллективная - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми;
3. индивидуально-фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
4. групповая - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек);
5. коллективно-групповая - выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение;
6. в парах - организация работы по парам;
7. индивидуальная - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Факторы педагогического воздействия:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для учебно-тренировочных занятий.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Методические рекомендации:

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.)

Адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

При подборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль в спортивной деятельности имеет различные функции: медицинские осмотры учащихся перед участием в соревнованиях, врачебно-педагогическое наблюдение с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, контроль за питанием и использование восстановительных мероприятий и другое.

Контроль за состоянием здоровья учащихся проводится в начале учебного года. Цель медицинского обследования – диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния учащегося, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Врачебный контроль за учащимися предусматривает:

- 1) медицинское обследование;
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий;
- 4) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Спортивное и специальное оборудование

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта самбо;
- умение использовать для достижения спортивных целей, спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и использования спортивного и специального оборудования.

Основными формами проведения учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочное занятие с группой, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СПШ» КГО СК проводится круглогодично. Учебный год начинается в сентябре и рассчитывается на 46 недель.

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с учащимися должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технико-тактических приёмов. Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях с учащимися, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

Необходимо, чтобы занятия по разделу «ОФП» носили направленный характер и учащиеся стремились получить разряды по тем видам спорта, на которых базируется вид спорта. Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъёму уровня функциональной подготовки и росту технического мастерства что, в конечном счёте, отразится на результате.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико-тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

В подготовительном периоде в большом объёме применяются упражнения для развития физических качеств, а также отработка отдельных приёмов и комбинаций.

Планируя тренировочные нагрузки, необходимо учитывать возрастные особенности физического развития учащихся. В связи с этим, при перспективном планировании максимальные нагрузки должны приходиться именно на эти возрастные периоды.

Педагогический принцип индивидуализации тренировочного процесса должен предусматривать возможность перевода наиболее способных учащихся не дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу физкультурно-спортивной направленности «самбо» в соответствии с возрастом и на основании сдачи нормативов по общефизической подготовке. Это позволит им в более короткие сроки достичь хороших результатов.

При проведении учебно-тренировочных занятий тренер должен следить за точным выполнением учащимися поставленных задач.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Подготовительная часть.

Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10-15 минут. Её содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм учащихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером поставленных задач на тренировку, группа выполняет программу двигательных действий.

Такие действия и физическая нагрузка, реализуемые в подготовительной части тренировки, должны соответствовать следующим требованиям:

а) интенсивность физической нагрузки должна быть большей, чем в основной части. В конце подготовительной части у учащихся должно наступить выраженное потоотделение. Интенсивный бег и энергично выполненные с большой амплитудой общеразвивающие упражнения должны обеспечить развитие выносливости учащихся;

б) не следует выполнять сложные по координации упражнения, на объяснение и показ которых затрачивается много времени, упражнения должны быть простыми;

в) обязательно выполнение учащимися силовых упражнений, в том числе и тестирующих уровень силы (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища в положении сидя и др.);

г) координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части тренировки, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть;

Основная часть.

Продолжительность при 90-минутном уроке—45 минут.

Задачи: изучить новые и усовершенствовать ранее изученные технические и тактические действия и их элементы, усовершенствовать физические и волевые качества. Основная часть занятия в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала, затем учащиеся изучают новые приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки. Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, учащиеся совершенствуют его в учебно-тренировочных или тренировочных схватках. В конце основной части может быть дано задание на совершенствование удержаний, уходов и контрприемов с уходом с моста. Основная часть тренировки может заканчиваться выполнением специальных упражнений на совершенствование силы, гибкости или выносливости.

Заключительная часть.

Традиционно в конце тренировки подводят итоги. В данной части тренировки предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки.

Самбо - индивидуальный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает учащимся совершенствоваться в мастерстве. Строить подготовку учащихся необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа обучения учащиеся ознакомятся с техникой избранного вида спорта. Насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный базовый этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий самбо, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством в дальнейшем. 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 с 7 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки учащихся 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. Их применяют в начале основной части занятия 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 занятия, 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. В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять элементам акробатики, направленных на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике самбо на этом этапе подготовки носит базовый характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения. Обучение осуществляется на 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 - простым. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали. Учащимся 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 пр. Комплекс методик

позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к учащимся при работе в коллективе).

Принцип научности обучения.

Передачу общих и специальных знаний строить на основе современных достижений науки и передовой практики. Изучать главные факты и закономерности, связанные с достижениями теории и практики физического воспитания, в частности в боксе, с анализом техники, тактики и важнейших положений физиологии, психологии, гигиены, педагогики, биохимии и других дисциплин, добиваясь сознательного их усвоения и применения в практике самбо. Тренеру-преподавателю постоянно изучать развитие науки и практики в области специализации, быть всегда в курсе достижений и знакомить с ними обучающихся.

Принцип связи теории с практикой.

Научить детей творчески применять теорию в практике воспитания и обучения. Добиваться от обучающихся применения своих знаний, навыков и умений не только в спортивной, но и в общественно-трудовой деятельности и в быту. Овладевать техникой приемов в соответствии с тактикой их применения, на основе тактического смысла технического действия. Приучать учащихся к систематическому чтению специальной литературы, анализу теории и практики проведенных боев.

Принцип воспитывающего обучения.

Стремиться к всестороннему развитию личности каждого из них, учитывать необходимость взаимосвязи физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим и идейно-политическим. Подавать личный пример добросовестного отношения к труду и общественной деятельности, воспитанности, такта и чуткого отношения к людям. Приводить примеры и разъяснять дела и поступки лучших спортсменов и тренеров в труде, в быту и на спортивных соревнованиях. Приучать каждого учащегося к самосовершенствованию, правдивости, честности, вежливости, опрятности, самокритичному отношению к своим поступкам и соблюдению спортивной этики. Сплачивать дружный коллектив, так как в коллективе формируются индивидуальность человека, его положительные качества и привычки (товарищество, взаимопомощь и др.) Добиваться бережного отношения к оборудованию, спортивному инвентарю и снаряжению.

Принцип сознательности и активности.

Вести тренировочный процесс таким образом, чтобы обучающиеся понимали смысл и значение тех действий, которыми надо овладеть, и активно

участвовали в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что нужно, чтобы достичь цели. Воспитывать активность, трудолюбие и интерес к самбо, без которого немыслимо сознательное отношение к выполняемым на тренировках упражнениям. Прививать навыки самостоятельной работы. Воспитывать инициативу и самостоятельность обучающихся в решении технико-тактических задач (принцип активности).

Принцип наглядности.

Широко использовать различные формы наглядного обучения, такие как просмотр кинофильмов, посещение спортивных соревнований, где выступают самбисты высокого класса. Кинофильмы демонстрировать неоднократно, обращая внимание на передвижение, тактику, на броски и др.

Принцип доступности.

Всякий учебный материал может быть освоен, если он доступен для учащихся. Доступность учебного материала включает преодоление посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок — к функциональным отрицательным сдвигам. Непосильные действия могут подорвать веру в свои силы, кроме того, привести к травмам. Только преодоление посильных трудностей, чередование легких упражнений со сложными, дают эффект в обучении и тренировке.

Принцип систематичности и последовательности.

Всю систему подготовки самбистов строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств (регулярность занятий, чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания). Только регулярные занятия дают эффект в обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости), технико-тактических навыков и морально-волевых качеств.

Принцип прочности знаний и навыков.

Овладевать и совершенствовать технику при помощи многократного осмысленного повторения движений, внося тактические замыслы в их выполнение. Это способствует рациональному применению техники, ликвидации излишних напряжений, выработыванию экономных и эффективных движений.

Принцип индивидуального подхода к учащимся при работе в коллективе.

Обеспечить возможность каждому обучающемуся сохранить и развивать свою индивидуальность, исходя из единства интересов личности и коллектива. Между методическими принципами обучения и тренировки существует тесная взаимосвязь. Ни один из них не может быть реализован, если игнорируются другие. Все принципы отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же тренировочного и воспитательного процесса. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные

задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Для одарённых, мотивированных обучающихся в ходе реализации программы акцент ставится не на занятия с группой, а на достижение конкретного результата конкретным учащимся. Занятия при таком подходе, с учетом психофизических особенностей, учащихся следует проводить индивидуально или в группах, численность которых не должна превышать 6 –7 человек, иначе, организация и контроль деятельности становятся практически невозможны или крайне затруднительны.

Структура занятия

Тренировочное занятие включает в себя:

Подготовительная часть.

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т.е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия – чёткая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия – чёткая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать всё время одни и те же движения.

Основная часть.

Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида – самбо. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть.

Задачи этой части занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация для учащихся об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение учащихся в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера–преподавателя и ведущих учащихся.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия внутри учебно-тренировочной группы: формирование и укрепление спортивных традиций; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения и тренировочного плана, дисциплины и поведения учащихся, итогов соревнований.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

На протяжении спортивно оздоровительного этапа обучения учащиеся познакомятся с техникой избранного вида спорта. Насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный базовый этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий самбо, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством в дальнейшем. 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 с 6 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки учащихся 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. Их применяют в начале основной части занятия 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 занятия, 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. В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять элементам акробатики, направленных на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике самбо на этом этапе подготовки носит базовый характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

III. Техника безопасности

Для организации занятий, укрепляющих здоровье учащихся важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

Основные причины травматизма учащихся на занятиях физическими упражнениями

1. Нарушение правил организации занятий:
 - проведение занятий с большим числом учащихся на одного тренера-преподавателя, чем полагается;
 - нахождение учащихся в зале без присмотра тренера-преподавателя и неорганизованный вход и выход из зала;
 - самовольный доступ к снарядам и тренажерам;
 - неправильный выбор тренером-преподавателем места при проведении занятия, когда часть учащихся находится вне его поля зрения;
 - недостаточные интервал и дистанция между учащимися при выполнении групповых упражнений.
2. Нарушения в методике преподавания:
 - форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для учащегося упражнениями без достаточной его подготовленности;
 - чрезмерная нагрузка на учащегося в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
 - излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.
3. Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:

- недостаточная освещенность зала для занятий;
- отсутствие вентиляции;
- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;

- посторонние колющие предметы на одежде;
- цепочки, тесемки;

4. Отсутствие систематического врачебного контроля за физическим состоянием учащихся:

- чрезмерность нагрузки для учащихся, недавно перенесших заболевания;

- отсутствие систематической диспансеризации учащихся; - отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

5. Недооценка значения страховки помощи:

- неправильная страховка или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений, при выполнении основных видов движений.

Требования безопасности перед началом занятий:

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии.

Тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и инвентаря. Учащимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

Требования безопасности во время занятий:

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

Во время учебно-тренировочного занятия по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.

- широко расставлять ноги и выставлять локти;

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности учащимся, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует учащихся из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий: убрать в отведенное место спортивный инвентарь, вывести учащихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом, обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Список литературы:

1. Агафонов Э.В. Борьба самбо. Учебное пособие/ Агафонов Э.В., Хориков В.А. - Красноярск: 2020. - 316с.
2. Апокин В.В. Научно-технологическое обоснование стандартной учебно-тренировочной программы стимулируемого развития быстроты у детей младшего школьного возраста // Теория и практика физической культуры. - 2021. - № 4. - С. 49 - 51.
3. Барчуков И. С. Физическая культура: учебник / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2020. - 526 с.
4. Галочкин Г.П. Техническая подготовка самбиста. Учеб. пособие. / Галочкин Г.П. - Воронеж: Воронеж. гос. архит.-строит. акад., 2021. - 408с.
5. Герасимов К.А. Специальная физическая подготовка (самбо). Учеб. пособие/ Герасимов К.А. - Саратов: СЮИ, 2021. - 224с.
6. Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / С.Ф. Ионов, Е.М. Чумаков. - 3 изд. - М.: Комитет по ФК и С, 2020. - 408с.
7. Харлампиев А.А. Система самбо/ А.А.Харлампиев. - Москва: Фаир-пресс, 2020. - 426с.
8. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 2021. — 368 с.
9. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2020. — 192 с.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2021. — С. 590–591.
11. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. — М.: Советский спорт, 2021. — С. 133.
12. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требование и возможность вариативности: учебно – методическое пособие / И.А. Рыбалева. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019. – 138 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Федерация самбо России (<http://www.sambo.ru>)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

Итоговая аттестация по ДООП «САМБО».

Анкета «Теоретический курс ДООП «САМБО»

Выбрав правильный вариант ответа, обозначь его галочкой V.

№	Вопрос	Ответ		
1	В каком году возникло самбо	1938	1905	2000
2	В какой стране возникло самбо?	Япония	СССР	Бразилия
3	Что означает самбо?	Самозащита без ответственности	Самооборона	Самозащита без оружия
4	Кто считается основателем самбо?	Василий Ощепков	Федор Емельяненко	Дзигаро Кано
5	Какого цвета форма соперников в самбо	белый - синий	черный - желтый	красный - синий
6	Какой формы площадка для схватки в самбо	круглая	квадратная	не имеет границ
7	Наивысшая оценка в самбо	4 балла	8 баллов	5 баллов
8	Что запрещено в спортивном самбо	удушающие приемы	болевые на ноги	болевые на руки
9	По какой команде судьи начинается схватка в самбо	старт	борьба	по свистку
10	Угол какого цвета должен занять спортсмен, которого объявили первым?	белый	синий	красный
11	Какая из этих дисциплин не относится к самбо?	боевое самбо	снежное самбо	пляжное самбо
12	Если оба соперника имеют равное количество баллов, то победит тот спортсмен, который получил наивысшую оценку за ...	первый приём	последний приём	пассивность
13	За что на соревнованиях по Самбо присуждается 2 балла?	за бросок соперника на грудь, плечо, живот, таз с падением атакующего	за удержание в течение более 10, но менее 20 секунд	за бросок соперника из стойки.
14	За какое действие присуждается чистая победа	За полное удержание 20 сек	За болевой прием	За бросок соперника со стойки на бок.

15	С чего начинается и заканчивается встреча соперников в самбо	рукопожатием	поклоном	Приветствием
----	--	--------------	----------	--------------

Приложение № 2

Нормативы итоговой аттестации по ДООП «Самбо» нормативы общей физической подготовки (ОФП) 7-8 лет

№п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			1+	2+

Нормативы специальной физической подготовки (СФП) 7-8 лет

№п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			11	11,4
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			4	2
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50

Нормативы общей физической подготовки (ОФП) 9-11 лет

№п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			2+	3+

Нормативы специальной физической подготовки (СФП) 9-11 лет

№п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			10,6	11,2
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			6	4
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60

Нормативы общей физической подготовки (ОФП) 12-14 лет

№п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			3+	4+

Нормативы специальной физической подготовки (СФП) 12-14 лет

№п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			10,4	11
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			8	6
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70

Нормативы общей физической подготовки (ОФП) 15 лет и старше

№п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6

2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			4+	5+

Нормативы специальной физической подготовки (СФП) 15 лет и старше

№п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			10,2	10,8
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			10	8
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

Примечание:

Система оценки показателей:

0 баллов - невыполнение;

1 балл - выполнение упражнений;

Норматив считается выполненным (зачёт или не зачет) при наборе суммы, равной количеству упражнений (3упражнения -3 балла) и т.д.