

Управление образования и молодежной политики администрации Павловского
муниципального округа

Государственное казенное образовательное учреждение
для детей – сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей «Павловский санаторный детский дом»

Утверждена
приказом директора
ГКОУ «Павловский санаторный детский дом»
№ 164 от 01.09.22 г

Принята
на заседании педагогического совета
протокол № 4 от 31.08.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **Самбо**

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики программы:
Соснихин Сергей Леонтьевич

г. Павлово
2022 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по самбо разработана на основании:

1. ФЗ от 29.12.12 г. №273 «Об образовании в РФ»
2. Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Приказа от 24 октября 2012 года № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в РФ»
4. Приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
5. Устава ГКОУ Павловский санаторный детский дом»

Характеристика вида спорта.

Самбо (*самозащита без оружия*) - вид спортивного единоборства, а так же комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР. Самбо культивируется в более чем в 70 странах мира. Самбо считается оборонным видом спорта. Самбо разделяют на два вида: боевое и спортивное.

Самбо - популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Самбо - не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Занятия самбо формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо - философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня те, кто занимаются самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

Отличительные особенности данного вида спорта.

Занятия самбо способствуют совершенствованию органов чувств, особенно мышечно-двигательной чувствительности и зрительных восприятий. Это выражается в большей точности и полноте соответствующих восприятий, в повышении способности выделять и подмечать существенные моменты в окружающей среде, имеющие важное значение для различных видов деятельности. В связи с этим развивается и качественно изменяется наблюдательность в целом, становясь более целенаправленной и планомерной. Занятия борьбой самбо содействуют развитию памяти, особенно зрительно-двигательной. Представления памяти у подростка отличаются особой яркостью и точностью, позволяющей ему детально воспроизводить в памяти упражнения, которыми он овладел. Развиваются процессы внимания, расширяется его объем, распределение, способность сосредоточиваться, а главное, своевременно и быстро переключаться на важные и существенные стороны выполняемой деятельности. Внимание становится более организованным.

Самбо предъявляет особые требования к мышлению человека: повышается быстрота мыслительных процессов, развивается практическое мышление, связанное непосредственно с выполняемой деятельностью.

Значение самбо велико и для развития эмоциональных качеств подростка, особенно чувство жизнерадостности, постоянно сопровождающего активную мышечную деятельность. Большой силой и глубиной отличаются эмоциональные переживания, возникающие во время спортивных соревнований. Несомненно, систематические занятия самбо с успехом могут быть использованы для перестройки типа нервной системы. Особенно большое значение эмоциональное состояние имеет в период повышения жизнедеятельности организма самбиста до оптимального уровня (спортивной формы), обеспечивающего высокие спортивные достижения. В этом случае самбист ощущает повышенную бодрость, уверенность в своих силах, стремление к активной деятельности.

В процессе спортивной деятельности формируется способность к проявлениям воли, и прежде всего к максимальным волевым усилиям. Все действия в любом виде спорта сознательны, произвольны и в тоже время связаны с преодолением, как правило, трудностей и препятствий. Уже само мышечное напряжение при сознательном преодолении того или иного препятствия требует известного волевого усилия. Поэтому большое значение в воспитании способности к волевым усилиям приобретают мотивы спортивной деятельности, побуждающие самбиста к упорной систематической и длительной тренировке, обуславливающие стремление к достижению наивысших результатов в данном виде спорта, к победе в соревнованиях.

Систематические занятия самбо не только укрепляют мышцы, повышают функциональные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем, но и развивают и укрепляют нервную систему. В процессе занятий подросток воспитывает в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональными состояниями.

Цели и задачи программы.

Цель программы:

– формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

Основными задачами реализации Программы являются:

– формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

– формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

– выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

– отбор одаренных детей;

– создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

– формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в самбо;

– подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

– организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Обучение по программе организовано в виде учебно-тренировочного процесса, который:

– направлен на физическое воспитание обучающихся,

– подлежит планированию,

– осуществляется на основании муниципального задания. Учебно-тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на **46 недель**. Учебный год во всех группах и на всех этапах начинается с 1-го сентября.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности организации обучения:

– комплектование групп и планирование занятий (по объему и интенсивности)

осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

– организация занятий осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Основными формами осуществления образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- промежуточный и итоговый контроль

По результатам индивидуального отбора и сдачи нормативов, возможен переход на спортивную подготовку обучающихся по предпрофессиональной программе.

Требования к занимающимся и составу групп.

На обучение по Программе зачисляются дети с 6 лет, предоставившие полный пакет документов для зачисления, согласно положению о приёме. Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования учебных групп с 15 августа до 15 сентября, а также может осуществляться в течении всего календарного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься самбо. Обучающиеся групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Максимальный возраст обучающегося по программе – не ограничен,

Медицинские требования к лицам, проходящим подготовку по программе.

Лицо, желающее обучаться по общеразвивающей Программе, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Программой.

Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов (без экзаменов):

- Спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений,
- врачебно-физкультурных диспансеров,
- центров лечебной физкультуры и спортивной медицины;
- детской поликлиники.

Документы, подтверждающие прохождение медицинского осмотра обучающиеся предоставляют перед началом обучения по Общеразвивающей программе.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, общефизическую и специальную физическую подготовки, техническую и тактическую.

Виды подготовки:

1. *Теоретической подготовкой* называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.
2. *Технической подготовкой* называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

3. *Тактической подготовкой* называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.
4. *Физической подготовкой* называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон учебно-тренировочного процесса. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность учебно-тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения

Продолжительность и объёмы реализации программы.

Разделы спортивной подготовки	Часовая нагрузка	Промежуточная аттестация	Критерии оценки
Теоретическая подготовка	14	Собеседование	Зачет / не зачет
Общая физическая подготовка	68	Контрольное тестирование	Зачет / не зачет
Специальная физическая подготовка	50	Контрольное тестирование	Зачет / не зачет
Технико-тактическая подготовка	48	Контрольное тестирование	Зачет / не зачет
Контрольные нормативы	4		
Всего часов за год	184		

Распределение часовой нагрузки на учебный год.

Разделы подготовки	Месяцы												
	IX	X	XI	XI I	К	I	II	III	IV	V	VI	VI I	Итого
Теоретическая подготовка	2	1	1	2	каникулы	1	1	1	1	1	1	2	14
Общая физическая подготовка	6	6	6	6		6	6	6	6	7	6	7	68
Специальная физическая подготовка	4	5	5	5		4	4	5	5	5	4	4	50
Технико-тактическая подготовка	4	4	5	5		4	4	4	4	4	5	5	48

Контрольные нормативы				2						2			4
ИТОГО	16	16	17	20		15	15	16	16	19	16	18	184

Распределение часовой нагрузки может регулироваться по согласованию с методическим отделом, учитывая подготовленность и возраст занимающихся, не меняя общего количества часов за весь период.

2.3. Соотношение объёмов тренировочного процесса.

Процентное распределение общего объёма тренировочного процесса по разделам обучения

<i>Разделы спортивной подготовки</i>	<i>Объём</i>
Теоретическая подготовка (%)	8
Общая физическая подготовка (%)	37
Специальная физическая подготовка (%)	27
Технико-тактическая подготовка (%)	26

3. МОДУЛИ ПРОГРАММЫ

рабочая программа по Модулю 1. «Вводный курс. Основы знаний.

ОФП.»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов
Тема 1	Физическая культура и спорт в России Введение. Беседа о спортивной борьбе и работе объединения, о значении борьбы для человека. Физическая культура и спорт в России. Разрядные нормы и требования по спортивной борьбе. Успехи наших спортсменов на различных соревнованиях.	2
Тема 2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физиологических качеств борца.	2
Тема 3	Упражнения для развития силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.	5
Тема 4	Упражнения для развития быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.	5

Тема 5	Упражнения для развития гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.	5
Тема 6	Упражнения для развития ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.	5
Тема 7	Упражнения для развития выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.	5
Тема 8	Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, изупора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения –выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки	5
Тема 9	Промежуточная аттестация	2
	итого	36

Модуль 2. «Техническая подготовка. СФП.ОФП.»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов
Тема 1	Гигиена, закаливание, питание и режим борца Вред курения и употребления спиртных напитков на организм спортсменов. Весовой режим борца. Способы постепенного и форсированного снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировочного цикла с учетом ограничения питания, в парной, в бане, питание в период снижения веса.	1
Тема 2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой Правила техники безопасности, инструктаж. Последствия нерациональной тренировки юных борцов. Причины и признаки травм. Оказание первой помощи.	1

Тема 3	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм спортсмена тренировочных занятий и соревнований. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, массаж при спортивных травмах.	1
Тема 4	Основы техники и тактики борьбы Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающейся коронным приемом. Составление тактического плана выступления в соревнованиях с учетом положения о соревновании, состава участников, жребия и т.д.	1
Тема 5	Основы методики обучения и тренировки борца Использование наглядных средств (кинофильмов, видеозаписей и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Спортивная тренировка как многолетний процесс.	1
Тема 6	Планирование и контроль тренировки борца Многолетнее перспективное планирование как основа высших спортивных достижений. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок.	1
Тема 7	Физическая подготовка борца Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.	1
Тема 8	Моральная и специальная психическая подготовка Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом, достижению спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности. Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима занятий по заданию педагога, выполнение тренировочной программы, установок на соревнованиях и постоянного самоконтроля.	1
Тема 9	Правила соревнований, их организация и проведение Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положений о соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытые и закрытые соревнования.	1
Тема 10	Оборудование и инвентарь Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе	1

	(перекладина, брусья, конь, шведская стена, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др. Применение тренажеров в тренировке борца.	
	итого	10
Тема 1	Упражнения для развития силы : гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.	10
Тема 2	Упражнения для развития быстроты : легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.	10
Тема 3	Упражнения для развития гибкости : упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.	10
	итого	30
Тема 1	Акробатические упражнения, упражнения на координацию движений кувырки вперед и назад;	10
	итого	10
Тема 1	Самостраховка при падении на бок, на спину, на живот, кувырком	10
Тема 2	Стойки : основная: (фронтальная, правая, левая), защитная: (фронтальная, правая, левая)	5
Тема 3	Передвижения : обычными шагами: 1) вперед, 2) назад приставными шагами: 1) вперед, 2) назад, 3) влево, 4) вправо, 5) по кругу вправо, 6) по кругу влево передвижение «скрестным» шагом: 1) правым боком, 2) левым боком.	5
Тема 4	Повороты : шагом вперед: 1) с правой, 2) с левой. Шагом назад: 1) с правой, 2) с левой. «Скрестным» шагом, одна вперед другая назад по диагонали: 1) с правой, 2) с левой. Шагами одна вперед, другая вперед по диагонали: 1) с правой, 2) с левой. «Кругом» шагом вперед: 1) вправо, 2) влево. Различные варианты поворотов в движении «Кругом» шагом назад: 1) вправо, 2) влево. Разножкой, выдавливанием, прыжком, различные варианты поворотов в движении	5

Тема 5	Захваты: <ul style="list-style-type: none"> ● Захват рукава односторонний и захват отворот односторонний. ● Захват рукава односторонний и захват отворот разносторонний. ● Захват двух рукавов. ● Захват двух отворотов. ● Захват рукава односторонний и захват шеи соперника (разносторонний). ● Захват рукава односторонний и руки соперника плечо (односторонний). ● Захват рукава односторонний и захват на спине односторонний сверху. ● Захват рукава односторонний и захват на спине разносторонний сбоку. ● Захват рукава односторонний и захват на спине пояса разносторонний сбоку. ● Захват рукава разносторонний и захват на спине односторонний сбоку (косой захват). ● Захват рукава разносторонний и захват на спине разносторонний сверху. ● Различные варианты защит от захватов. 	5
Тема 6	Выведение <ul style="list-style-type: none"> ● Вперед. ● Назад. ● Вправо. ● Влево. ● Вперед вправо. ● Вперед влево. ● Назад вправо. ● Назад влево. 	4
Тема 7	Технические действия в партере	30
Тема 7.1	Удержания <ul style="list-style-type: none"> ● Удержание сбоку с захватом руки и головы. ● Удержание со стороны ног. ● Удержание поперек захватом бедра и головы. ● Удержание со стороны головы с захватом запястьев и двух рук. ● Удержание верхом с захватом руки и головы. ● Уходы с пройденных вариантов удержаний - Мостом ● Уходы с пройденных вариантов удержаний - с отжиманием подбородка ● Уходы с пройденных вариантов удержаний - с раскачиванием и захватом подбородка 	10

Тема 7.2	Переводы на удержание <ul style="list-style-type: none"> • Переворот с захватом рук с боку. • Переворот с захватом руки и ноги изнутри. • Переворот с захватом пояса и руки из - подплеча, с выходом на удержание поперек с захватом дальней руки. 	5
Тема 7.3	Болевые приемы <ul style="list-style-type: none"> • Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку. • Рычаг локтя захватом между ног • Уходы с пройденных вариантов болевых приёмов - Мостом • Уходы с пройденных вариантов болевых приёмов - с отдачей руки • Уходы с пройденных вариантов болевых приёмов - с выходом головой на ногу соперника 	15
Тема 8	Технические действия в стойке	30
Тема 8.	Броски	30
Тема 8.1.1	Бросок выведением из равновесия вперед.	4
Тема 8.1.2	Боковая подсечка под выставленную ногу.	4
Тема 8.1.3	Задняя подножка (отхват).	4
Тема 8.1.4	Посадка.	4
Тема 9	Контрброски	4
Тема 9.1	Опережение: бросок через бедро.	4
Тема 10	Комбинации технических действий (стойка –партер)	12
Тема 10.1	Боковая подсечка под выставленную ногу, переход на удержание со стороны головы с захватом за пояс и двух рук (атакуемый стоит на одном колене).	3
Тема 10.2	Задняя подножка, переход на удержание сбоку с захватом руки и головы (атакуемый стоит на одном колене).	3
Тема 10.3	Бросок через спину с захватом руки «отворот» на плечо, с переходом на удержание поперёк.	3
Тема 10.4	Бросок через бедро, переход на удержание верхом.	3
	Промежуточная аттестация	2
	Итого	148

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Основной формой учебно-тренировочного процесса является учебно- тренировочное занятие - академический час равен 45 минутам.

Продолжительность тренировочного занятия

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей занимающихся и не может превышать 3 часов.

Тренировочные занятия проводятся по расписанию, составленному согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям и нормам Роспотребнадзора.

Методические принципы

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от возраста и физической подготовленности обучающихся.

Техника безопасности при проведении тренировочного занятия.

Обучающиеся обязаны:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
- выполнять по согласованию с тренером-преподавателем указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;
- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

Тренера-преподаватели обязаны:

- перед началом занятий проверить место занятий на предмет соблюдения правил безопасности и при необходимости не начинать занятия или их приостановить если они были начаты, не устранив опасности самостоятельно или с помощью, при невозможности сообщить об этом руководству;
- не реже двух раз в год проводить инструктаж по технике безопасности с занимающимися на месте проведения тренировок;
- проводить инструктаж по технике безопасности с занимающимися при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, при выездах на соревнования, тренировочные сборы и др. мероприятия;
- следить за соблюдением спортсменами антидопинговых правил.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Требования к результатам реализации программы.

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий на этапе начальной подготовки.
- сохранение здоровья спортсменов.

5.2 Форма аттестации.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится **комплексно** ежегодно в декабре и мае, в форме сдачи контрольных нормативов по общей, специальной физической и

технической подготовке, предусмотренных программой и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Итоговые испытания технической подготовленности обучающихся проводятся в форме практических зачётов. По теоретической части программы в форме собеседования.

Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по самбо.

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по самбо.
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико–тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком.

Для проведения аттестации обучающихся в учреждении создается аттестационная комиссия. Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестации обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных тестов;
- технико–тактическая подготовка – сдача практических зачётов;

Оценочные материалы.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал». Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет». Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения:

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
весовая категория 26 кг, весовая категория 29 кг, весовая категория 31 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 12,2 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 5 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса нанизкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11 с	Подъем туловища лежа на спине за 11 с
	(не менее 10 раз)	(не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места(не менее 130 см)	Прыжок в длину с места(не менее 125 см)
весовая категория 37 кг, весовая категория 40 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 43 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,6 с)	Бег 60 м (не более 12 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 15 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 35 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса нанизкой перекладине (не менее 7 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 12 с (не менее 8 раз)

качества	Прыжок в длину с места(не менее 130 см)	Прыжок в длину с места(не менее 125 см)
весовая категория 47 кг, весовая категория 51 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 65 кг, весовая категория 65+ кг		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,4 с)
Выносливость	Бег на 500 м (не более 2 мин 25 с)	Бег на 500 м (не более 2 мин 45 с)
Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 1 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 13 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места(не менее 130 см)	Прыжок в длину с места(не менее 125 см)

№	Содержание разделов подготовки	Вопросы для оценивания теоретической подготовки
	Физическая культура и спорт в России Введение. Беседа о спортивной борьбе и работе объединения, о значении борьбы для человека. Физическая культура и спорт в России. Разрядные нормы и требования по спортивной борьбе. Успехи наших спортсменов на различных соревнованиях.	1. Каково значение спортивной борьбы? 2. История возникновения борьбы само? 3. Какие успехи у самбистов клуба самбо «Олимпия»?
2	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физиологических качеств борца.	1. Как влияет борьба самбо на организм занимающихся?

3	<p>Гигиена, закаливание, питание и режим борца Вред курения и употребления спиртных напитков на организм спортсменов. Весовой режим борца. Способы постепенного и форсированного снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания, в парной, в бане, питание в период снижения веса.</p>	<p>1. Как влияет на организм злоупотребления ПАВ? 2. Расскажите о способах снижения веса?</p>
4	<p>Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой Правила техники безопасности, инструктаж. Последствия нерациональной тренировки юных борцов. Причины и признаки травм. Оказание первой помощи.</p>	<p>1. Рассказать о правилах техники безопасности во время занятий самбо</p>
5	<p>Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм спортсмена тренировочных занятий и соревнований. Самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение, массаж при спортивных травмах.</p>	<p>1. Что такое врачебный контроль и самоконтроль? Расскажи в чем различия</p>
6	<p>Основы техники и тактики борьбы Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающейся коронным приемом. Составление тактического плана выступления в соревнованиях с учетом положения о соревновании, состава участников, жребия и т.д.</p>	<p>1. Что такое тактика в единоборствах? 2. Как планируются занятия?</p>
7	<p>Основы методики обучения и тренировки борца Использование наглядных средств (кинофильмов, видеозаписей и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Спортивная тренировка как многолетний процесс.</p>	<p>1. Рассказать о тренировке самбиста: методика тренировки?</p>
8	<p>Планирование и контроль тренировки борца Многолетнее перспективное планирование как основа высших спортивных достижений. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок.</p>	<p>1. Что такое планирование многолетней тренировки борца?</p>
9	<p>Физическая подготовка борца Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в борьбе.</p>	<p>1. Виды физической подготовки борца? Перечисли.</p>

10	<p>Моральная и специальная психическая подготовка</p> <p>Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом, достижению спортивных результатов, готовности к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности. Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима занятий по заданию педагога, выполнение тренировочной программы, установок на соревнованиях и постоянного самоконтроля.</p>	<p>1. Расскажи о моральной подготовки самбиста?</p> <p>2. Что такое специальная психологическая подготовка борца?</p>
11	<p>Правила соревнований, их организация и проведение Особенности организации и проведения соревнований.</p> <p>Разработка положений о соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно- пропагандистские мероприятия. Открытые и закрытые соревнования.</p>	<p>1. Рассказать о правилах борьбы самбо.</p>
12	<p>Оборудование и инвентарь Гимнастические снаряды на занятиях по борьбе (перекладина, брус, конь, шведская стена, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др. Применение тренажеров в тренировке борца.</p>	<p>1. Какое оборудование применяется при изучении единоборств?</p>

Требования по теоретической подготовке:

- морально-этические и нравственные нормы поведения юных борцов;
- история борьбы;
- гигиена, закаливание, питание и режим борца;
- техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой;
- моральная и психологическая подготовка;
- техника борьбы;

Критерии выполнения нормативных требований

1. Оценка выполнения *Бег на 60, 500 метров*

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. Фиксируется показанный результат.

2. Оценка выполнения *Прыжка в длину с места*

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног с взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При

«заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Оценка выполнения *Подтягивания на перекладине*

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Оценка выполнения *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)*

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

5. Оценка выполнения *Упражнения на гибкость*

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

6. Оценка выполнения *Подъём туловища лежа на спине за 11,12,13сек.*

Поднимание туловища из п. лежа на спине ноги согнуты 90°. Засчитывается количество раз.

Методические указания по организации итогового тестирования обучающихся

Прием контрольных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

Цель промежуточной аттестации: выявить уровень развития способностей и личных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи:

- определить уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта;
- провести анализ реализации контрольных нормативов;
- выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации программы; внести необходимые коррективы в содержание и методику программы.

Выполнение итоговых контрольных нормативов по физической и технической подготовке проводится ежегодно в конце учебного года. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части Учреждения.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень рекомендуемого оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения обучения

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Канат для лазанья	штук	2
2.	Канат для перетягивания	штук	1

3.	Ковер самбо (10x10 м)	комплект	2
4.	Мат гимнастический	штук	2

Перечень группового оборудования и инвентаря может меняться в зависимости от условий проведения занятий и возможностей финансирования подготовки спортсменов по согласованию с учредителем. Кроме того, для обеспечения проведения занятий во время тренировочных сборов возможно использование дополнительного оборудования и инвентаря согласно положению о тренировочном сборе и плану подготовки группы или индивидуальным планом спортсмена.

Индивидуальная экипировка спортсменов для прохождения обучения

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Количество
1.	Ботинки самбо	пар	1
2.	Куртка самбо с поясом (красная и синяя)	комплект	1
3.	Футболка белого цвета для женщин	штук	1
4.	Шорты самбо (красные и синие)	комплект	1

Обеспечение инфраструктурой для прохождения обучения

1. Спортивный зал
2. Тренажёрный зал
3. Медицинский кабинет

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08. 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

7.2. Список библиографических источников.

1. Абдулхаков М.Р. Бороться, чтобы побеждать!: Кн. Для учащихся. /Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А. – М.: Просвещение, 1990. – 144 с.
2. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. / Гаткин Е.Я. – М.: «Лист», 1997. - 176 с.
3. Если хочешь быть здоров: Сборник / Сост. Исаев А.А. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 352 с.
4. Ионов С.Ф. Организация и проведение соревнований по борьбе самбо. / Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – 2-е изд. / Коджаспиров Ю.Г. – М.: Дрофа, 2004. – 176 с.

6. Колесов Д.В. Основы гигиены и санитарии: Учебное пособие. / Колесов Д.В., Маш Р.Д. – М.: Просвещение, 1989. – 192 с.
7. Кон И.С. Психология ранней юности: Книга для учителя./ Кон И.С. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
8. Крупник Е.Я. «Боевые слоны» или игровой способ изучения приёмов самозащиты. / Крупник Е.Я. – М.: 1997. – 82 с.
9. Кузнецов В.С. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2002. – 200 с.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры./ Матвеев Л.П.– М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
11. Основы первой доврачебной медицинской помощи: Учебное пособие для студентов педагогического института. / Сост. Рыбаков А.И. – Арзамас: Арзамасский государственный педагогический институт им. А.П. Гайдара, 1998. – 86 с.
12. Пахромович Г.П. Основы классического дзюдо. / Пахромович Г.П. – Пермь: «Урал – Пресс Лтд», 1993. – 304 с.
13. Рудман Д.Л. Самбо. / Рудман Д.Л. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 216 с.
14. Синяков А.Ф. Познать себя (самоконтроль физкультурника). / Синяков А.Ф. – М.: Советский спорт, 1990. – 40 с.
15. Соколов Е.Г. Акробатическая подготовка гимнастов. / Соколов Е.Г. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 144 с.
16. Сонин Н.И. Биология. 8 кл. Человек: Учебник для общеобразовательных учреждений / Сонин Н.И., Сапин М.Р. – 4-е издание. – М.: Дрофа, 2002. 216 с.
17. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. / Туманян Г.С. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
18. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. /Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
19. Харлампиев А.А. Борьба самбо. / Харлампиев А.А. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 320 с.