

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ - ЧЕРЕПАНОВСКИЙ РАЙОН
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «МОЛОДЕЖНЫЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
ЧЕРЕПАНОВСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено на заседании
педагогического
(методического) совета
Протокол № 4
от «30» 09 2023г.

Утверждаю
Директор МУ ДО
«МЦРФКС»
И.А.Бутенко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«САМБО»

Базовый уровень

**Возраст обучающихся: 6 - 12 лет.
Срок реализации программы: 6 лет.**

Автор разработчик:
Козлов Дмитрий
Александрович,
тренер-преподаватель
первой квалификационной
категории

г. Черепаново
2023

Содержание

I	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»	Стр
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Направление программы	3
1.1.2	Актуальность программы	3
1.1.3.	Новизна и отличительные особенности программы	4
1.1.4.	Адресат программ	4
1.1.5.	Объем и сроки освоения программы	7
1.1.6.	Форма обучения	7
1.1.7.	Язык обучения	7
1.1.8.	Уровни реализации программы	7
1.1.9.	Особенности организации образовательного процесса	7
1.1.10	Режим занятости	8
1.2	Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»	
1.2.1.	Цель программы	8
1.2.2.	Задачи программы	8
1.3	Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»	
1.3.1.	Учебный план	9
1.3.2.	Содержание разделов и тем	10
1.4.	Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»	22
II	Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Самбо»	
2.1.	Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»	24
2.2.	Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»	24
2.2.1	Материально-техническое обеспечение	24
2.2.2	Кадровое обеспечение	25
2.2.3	Информационное обеспечение	25
2.3.	Формы аттестации и контроля	26
2.4.	Оценочные материалы	27
2.5.	Методические материалы	31
2.6.	Рабочая программа воспитания	34
2.7.	Список литературы	37
2.8.	Приложение	41

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Данная программа предполагает развивать и совершенствовать уникальный комплекс физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни, а также содействовать физическому развитию. Она направлена на решение задачи не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания.

В основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки.

Данный курс ориентирована на возрождение культурных традиций, воспитание обучающихся, граждан нашей страны, опираясь на огромный потенциал вида спорта «Самбо», созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза.

Самбо - средство физического и нравственного совершенствования, воспитания отношений человека к людям и окружающему миру, так как выполнение его приемов основано на глубоком понимании законов окружающего мира, физиологии и психологии людей. Разнообразные комплексы упражнений положительно влияют на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивают координацию, быстроту и силу движений. Кроме того, самбо имеет и оборонное значение. Знать приемы самозащиты не только полезно, но и важно для каждого гражданина: это — дело общественного значения.

1.1.1. Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.1.2. Актуальность программы

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие обучающийся испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» определяется запросом со стороны обучающихся или их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, которые благотворно влияют на здоровье детей и направлены на всестороннее гармоничное развитие физических качеств ребёнка. Данные научных исследований показывают, что систематические занятия самбо оказывают на организм обучающихся всестороннее развитие,

повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Актуальность программы возрастает в связи с тем, что одним из приоритетных направлений развития системы образования Новосибирской области является воспитание культуры здорового образа жизни.

Также актуальность программы в том, что она направлена не только на получение обучающихся образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности обучающихся в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа направлена на раскрытие и развитие способностей, приобретение знаний, умений и навыков борьбы самбо; развитие двигательных качеств: ловкости, силы, выносливости, координации движений. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с каждым ребенком.

1.1.3. Новизна и отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является применение игрового метода, упражнений на координацию движений, реакций. Особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни. Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота. Программа включает в себя наряду с изучением основ вида спорта самбо, и развитии основных физических качеств с помощью подвижных и спортивных игр.

Также отличительная особенность программы заключается в привлечении к систематическим занятиям самбо детей с 6 лет в составе разновозрастных групп. Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Программа предусматривает комплектность решения образовательных воспитательных задач при ее реализации, применение здоровьесберегающих технологий, которые являются приоритетными в деятельности в МУ ДО «МЦРФКиС». Программа позволяет добиться системности в работе по привлечению обучающихся к самбо, формированию у них положительного интереса к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни.

1.1.4. Адресат программы:

Программа рассчитана на обучающихся 6 - 12 лет, желающих заниматься спортом, имеющих медицинское заключение о состоянии здоровья и допуск врача к занятиям видом спорта «Самбо».

Возрастные особенности 6-12 лет:

Подготовка юных спортсменов строится с учётом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.

Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества.	Возраст, лет.		
	6-8	9-10	11-12
Быстрота		+	+
Скоростно-силовые качества			+
Сила			
Выносливость	+	+	+
Анаэробные возможности		+	+
Гибкость	+		
Координационные способности		+	+
Равновесие	+		+

Для развития каждого качества имеются определенные сенситивные периоды онтогенеза, когда может быть получен наибольший его прирост. Они имеют специфические особенности проявления и индивидуальную программу развития, определяемую генетически. Быстрота проявляется в элементарных и комплексных формах. На протяжении дошкольного и младшего школьного возраста происходит постепенное нарастание физиологической лабильности нервных центров и подвижности нервных процессов. Соответственно, умеренно развиваются различные показатели быстроты — время двигательной реакции, скорость одиночного движения и максимальный темп движений. Основное ускорение развития быстроты начинается с 10-летнего возраста. Показатели быстроты у девочек и мальчиков не различаются в дошкольном возрасте, но в младшем школьном возрасте становятся лучше у мальчиков. С 6-летнего до 10-летнего возраста время реакции сокращается у мальчиков с 286 мс до 203 мс, а у девочек — с 287 мс до 231 мс. С 6-7 лет начинает преобладать скорость движений мышц, управляющих дистальными сегментами. С 6-7 лет нарастает скорость движений пальцев. Максимальный темп движений постепенно растет в дошкольном и младшем школьном возрасте, увеличиваясь за этот период в 1.5-2 раза. Особенно интенсивно он прогрессирует у мальчиков. Повышение темпа движений связано с ростом подвижности нервных процессов, лабильности нервных центров, скорости развития возбуждения и скорости проведения в нервных и мышечных волокнах, а также с увеличением скорости расслабления мышц. В препубертатном периоде (около 10-11 лет) его прирост временно замедляется. Абсолютная мышечная сила в дошкольном и младшем школьном возрасте нарастает умеренно. Ее прирост связан с увеличением толщины и силы отдельных мышечных волокон, развитием мощных быстрых мышечных волокон в составе мышц и общим увеличением мышечной массы. В различных мышечных группах прирост мышечной массы, изменение состава волокон и мышечной силы происходит неравномерно. Основной прирост мышечной силы происходит в период полового созревания и связан с выработкой организмом тестостерона. Относительная сила у дошкольников почти не изменяется, так как прирост

мышечной силы не превышает прироста массы тела. Лишь с 6-7 лет, когда скорость прироста силы начинает опережать прирост веса, относительная сила ребенка начинает увеличиваться. Сила мышц руки ног у детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) заметно меньше, чем у детей младшего школьного возраста (7-8 лет). У дошкольников сила мышц туловища больше, чем мышц конечностей. За период от 4 лет до 7 лет сила различных мышц увеличивается примерно в 1,5-2 раза. Например, станова́я сила — от 18 кг до 29 кг, сила правой руки — от 7 кг до 12 кг, сила левой руки — от 5 кг до 10 кг. За период от 7 до 11 лет сила увеличивается еще в 1,5-2 раза (станова́я сила — до 65,4 кг, сила правой руки — до 21,4 кг, левой руки — до 19,5 кг). Сила мышц мальчиков и девочек в 7-8 лет одинакова, а в 10-11 лет в связи с более быстрым развитием женского организма сила девочек превышает силу мальчиков. Повышенный мышечный тонус и превышение силы мышц-сгибателей над разгибателями затрудняют у дошкольников сохранение выпрямленных поз. В 6-7 лет наибольшую силу имеют мышцы сгибатели туловища, бедра и подошвенные сгибатели. В 9-11 лет увеличивается сила разгибателей этих звеньев тела. Скоростно-силовые возможности ребенка развиваются постепенно, по мере повышения лабильности мотонейронов, скорости активации и вовлечения в работу отдельных двигательных единиц, возможности их синхронизации. Эти функциональные особенности определяют так называемую взрывную силу, которая проявляется в показателях бросков, прыжков, метаний. Ее показатели у дошкольников невелики - дети 5-6 лет осваивают лишь около половины прыжковых упражнений. Некоторое увеличение прироста скоростно-силовых показателей (прыжков в высоту, длину, дальности бросков и пр.) наблюдается в 7-9 лет, но основной прирост происходит лишь после 11 лет. Общая выносливость (длительность бега со скоростью 70% от максимальной) начинает увеличиваться в младшем школьном возрасте, когда достаточного развития достигают сердечно-сосудистая и дыхательная системы и увеличиваются значения максимального потребления кислорода. В возрасте от 7 до 11 лет заметно увеличивается выносливость к аэробной работе (составляющей 50% от максимальной мощности), но не растет выносливость к анаэробной работе (100% максимальной мощности). В возрасте 8-10 лет нарастает скоростно-силовая выносливость при прыжках вверх. У младших школьников даже при небольших локальных напряжениях нарастание легочной вентиляции и потребления кислорода замедлено, электрическая активность работающих мышц резко увеличена, появляется напряжение на неработающих мышцах. С 8 до 10 лет статическая выносливость увеличивается на 40-50%, ее интенсивное увеличение происходит в более старшем возрасте. Ловкость - комплексное понятие, в ее структуру включаются способность быстро осваивать новые упражнения, координированно выполнять сложные движения и эффективно действовать в необычных условиях, создавая новые двигательные акты. Ловкость менее

других качеств контролируется генетически и относится к наиболее тренируемым качествам. Развитию ловкости у детей способствуют созревание высших отделов мозга (особенно третичных полей коры больших полушарий), совершенствование центральной регуляции моторных функций (налаживание регуляции мышц-антагонистов, межмышечной координации и пр.), улучшение функций скелетных мышц (более быстрое разворачивание механических реакций при возбуждении мышечных волокон и др.). Уже в дошкольном возрасте быстро растет точность метания в цель, точность прыжка. В структуре основных двигательных способностей у детей 3-6-летнего возраста ловкость составляет 52-57%. Наибольшие сдвиги координационных способностей обнаруживаются после 7 лет - в младшем и среднем школьном возрасте. Однако показатели координации и точности движений у 7-8-летних детей в 1.5-2 раза хуже, чем у 12-14-летних. Они резко ухудшаются при малейшей недостаточности зрительной информации. На 30-50% они менее стабильны, чем у 11 - 12-летних детей. Гибкость одно из наиболее ранних по развитию качеств. Начиная с 4-летнего возраста, она быстро совершенствуется на всем протяжении дошкольного и младшего школьного возраста благодаря хорошей растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата у детей. Во всех возрастных периодах гибкость лучше выражена в женском организме по сравнению с мужским. Возрастной период от 10 до 17-19 лет характеризуется достижением максимального развития большинства физических качеств - гибкости, быстроты, ловкости, силы, скоростно-силовых возможностей, а также большими изменениями выносливости, которая достигает максимального развития несколько позже.

1.1.5. Объем и срок освоения программы:

	«Базовый уровень»
Срок освоения программы	6 лет: Базовый уровень 1 г.о. Базовый уровень 2 г.о. Базовый уровень 3 г.о. Базовый уровень 4 г.о. Базовый уровень 5 г.о. Базовый уровень 6 г.о.
Объем часов по учебному плану (в неделю)	6 часов в неделю
Продолжительность учебного года	42 недели
Объем программы в год	252 часа
Объем программы за весь период реализации	1512 часов

1.1.6. Форма обучения: - очная.

1.1.7. Язык программы – русский.

1.1.8. Уровень программы – базовый.

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» реализуется в традиционной форме, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 6 лет обучения.

Состав группы не более 15 человек. Формирование групп возможно по

принципу одновозрастного и разновозрастного коллектива. В работе с разновозрастным коллективом учитываются половозрастные, индивидуально-психологические, физические и иные особенности и состояния обучающихся, используется наставничество более опытных спортсменов над новичками.

На базовом уровне группы комплектуются из обучающихся, закончивших обучение по программе стартового уровня и обучающихся, прошедших контрольные испытания, имеющих письменное разрешение врача-педиатра.

Состав групп постоянный. Возможен дополнительный приём в течение учебного года.

1.1.10. Режим занятий

Режим занятий соответствует СП 1.2.3.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи). Режим занятий устанавливается расписанием, утвержденным приказом директора МУ ДО «МЦРФКиС» - СП «ДЮСШ» по представлению тренера-преподавателя с учетом создания благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресенье.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.2.1. Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в физическом развитии посредством организованных учебно-тренировочных занятий самбо.

1.2.2. Задачи программы:

Личностные задачи:

- формировать морально-волевые качества: настойчивость, терпение, целеустремлённость, спортивный дух и характер;
- формировать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- формировать положительное отношение к занятиям физической культурой и желание продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Метапредметные задачи:

- развивать двигательную активность за счёт направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- формировать умения делать выводы о результатах своих занятий физической культурой и спортом;
- способствовать развитию тактического мышления, смекалки, изобретательности;
- способствовать развитию умения самостоятельно принимать ответственные решения.

Предметные задачи:

- повысить уровень разносторонней физической подготовленности: развить аэробную выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности;
- научить видеть и устранять недостатки в физической, технической и тактической подготовленности;
- сформировать базовые теоретические знания о единоборстве «самбо»;
- раскрыть понятия, термины, определения и правила безопасности во время занятий самбо;
- обучить основным приемам техники и тактики самбо.

1.3. Содержание программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»

1.3.1. Учебный план

№	Название разделы темы	Базовый уровень 1-2 год обучения (количество часов в год)			Базовый уровень 3-4 год обучения (количество часов в год)			Базовый уровень 5-6 год обучения (количество часов в год)			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		10	10		12	12		тестирование
2.	Практическая подготовка:										
2.1	Общая физическая подготовка	118		118	106		106	94		94	Тестирование, контрольные упражнения
2.2	Специальная физическая подготовка	65		65	69		69	74		74	тестирование
2.3	Технико-тактическая подготовка	45		45	49		49	52		52	Тестирование, контрольные упражнения
2.4	Контрольные нормативы и соревнования	16		16	18		18	20		20	Мониторинг
	Всего	252	8	244	252	10	242	252	12	240	

1.3.2. Содержание разделов и тем базового уровня 1 -2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка	8		8	Опрос, тестирование
2	Практическая подготовка				
2.1.	Общая физическая подготовка		118	118	Тестирование, контрольные упражнения
2.2.	Специально физическая подготовка		65	65	тестирование
2.3	Технико-тактическая подготовка		45	45	Тестирование, контрольные упражнения
2.4.	Контрольные нормативы и соревнования		16	16	Мониторинг
	Всего	8	244	252	

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности, места занятий, оборудование и инвентарь.

Теория: Правила техники безопасности обучающихся самбо. Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбистов (самбовка), уход за ней.

Тема 2. Физическая культура и спорт, история развития самбо.

Теория: Физическая культура и спорт как действенное средство воспитания подрастающего поколения. История зарождения и развития самбо в России.

Тема 3. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль, самоконтроль, восстановительные мероприятия.

Теория: Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся самбо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям самбо. Значение и содержание врачебного контроля.

Тема 4. Профилактика травматизма в процессе занятия самбо.

Теория: Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Предупреждение травм.

Тема 5. Влияние занятий самбо на строение и функции организма.

Теория: Анатомо-физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Сведения о физиологических основах тренировки борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития.

Тема 6. Основы техники и тактики самбо.

Теория: Общее понятие о приёмах. Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов. Этикет в самбо. Поклоны перед выходом на татами, партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок.

2. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Практика: **Строевые упражнения.** Построения и перестроения в колонну, шеренгу. Размыкания и смыкания. Повороты на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Ходьба противходом, по диагонали, «змейкой» и «зигзагом». Изменение скорости движения по команде.

Общеразвивающие упражнения. Основные стойки. Движение рук и ног в основных направлениях. Приседания. Наклоны и повороты туловища и головы. Прыжки на месте. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Сгибание и разгибание ног одновременно, поочередно и поднимание прямых ног. Перешагивание ногой вперед и назад через опущенные руки. Наклоны туловища в согласовании с движениями рук. Ассиметричные движения рук и ног.

Упражнения на формирование правильной осанки. Наклоны туловища вправо и влево, не отрываясь от плоскости. Поднимание рук вверх, в стороны, стоя спиной к вертикальной плоскости, в приседе. Упражнения с удержанием груза на голове. Ходьба с различной постановкой стопы. Ходьба по обручу, канату, лежащему на полу.

Лазание, перелазание. Лазание на четвереньках, по скамейке, поставленной под углом. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо различными способами. Перелезание через препятствие. Переползание с партнером на спине.

Упражнения на равновесие. Ходьба по бревну с различными предметами в руках. Ходьба на носках вверх, вниз по наклонной скамейке. Стойка на бревне поперек и вдоль на одной ноге. Повороты на бревне.

Упражнения со скакалками. Прыжки через вращающуюся скакалку с различным положением рук. Прыжки на одной ноге. Прыжки назад, в стороны. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку вдвоем.

Упражнения с гимнастической палкой. Палка горизонтально за спиной на локтевых сгибах: повороты, наклоны туловища, круговое вращение туловищем, ходьба с выпадами и поворотами туловища. Перешагивание через палку вперед и назад.

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание ног сидя на скамейке. Наклоны к правой и левой ногам. Перепрыгивание через скамейку, толчком двумя ногами. Прогибание туловища назад в положении лежа поперек скамейки, ноги закреплены. Поднятие скамейки группой стоя боком.

Упражнения на гимнастической стенке. Передвижение вправо и влево стоя на разной высоте. Лазание скрестными шагами. Поднимание ног в висе. Наклоны вперед стоя спиной к стенке, держась за рейку на высоте пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ноги на 2-3 рейке.

Упражнения с отягощениями. Сгибание рук, наклоны, повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках. Со штангой – приседания,

наклоны, вращения туловища. С гирями – жим, вырывание и толкание гири из различных положений.

Упражнения с грузом. Переноска партнера на спине, на плечах, на руках. Ходьба и бег с партнером. Поднимание лежащего партнера. Упражнения с мешками чучелом.

Упражнения на укрепление моста. Движения в положении на мосту вперед- назад, с поворотом головы. Забегания вокруг головы. Вставание на мост из положения стоя на коленях, из приседа, из стойки.

Упражнения на выносливость. Многократное выполнение упражнений.

Ведение игр длительное время. Ведение схватки до 10-16 минут. Подвижные игры с мячом, прыжками, бегом, элементами сопротивления, на местности.

2.2. Специально физическая подготовка

Практика: Упражнения для развития специальных физических качеств:

- силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой;
- быстроты: выполнение бросков на скорость;
- выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность;
- ловкости: выполнение приёмов с использованием движения партнёра;
- имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу; борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки (также с поворотом); перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, 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.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга. Перетягивание одной рукой стоя и сидя. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу. Выведение из равновесия стоя на одной ноге без помощи рук. Борьба за захват ноги.

2. Техничко-тактическая подготовка

Практика: Стойка самбиста: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная. Дистанции: вне захвата, дальняя, ближняя, средняя, вплотную.

Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад, влево, вправо.

Самостраховка: на левый бок, на правый бок, на спину, падение кувырком через плечо, падение через партнера, стоящего на четвереньках - стоя к нему лицом, спиной. Падения – вперед, назад, влево, вправо.

Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные. Захваты для проведения приемов:

- рукава и одноименного отворота;
- рукава и разноименного отворота;
- двух отворотов;
- рукавов снизу;
- рукава и ноги;
- рукава и пояса спереди;
- рукава и пояса сзади;
- рукава и туловища;
- одноименного рукава и шеи;
- разноименного рукава и шеи;
- одноименного отворота и шеи;
- разноименного отворота и шеи;
- руки под плечо;
- рукава и обратного разноименного отворота;
- одной руки двумя;
- правой изнутри за плечо, левой изнутри за предплечье.

Подготовка к броскам: нарушение равновесия вперед – сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону – сгибание на одну ногу; нарушение равновесия назад – осаживание на пятки; нарушение равновесия вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад; нарушение равновесия находясь лицом к партнеру, поворачиваясь боком и спиной.

Броски: рывком вперед, захватом за подколенный сгиб, боковая подсечка, подсечка в колено, задняя подножка, боковая подножка, зацеп изнутри.

Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек.

Переворачивания: захватом одежды из-под плеча, захватом руки из-под плеча.

Захваты – предварительный, основной, ответный. Взаимосвязь захватов истоек. Сочетание захватов.

Передвижения – влево, вправо, вперед, назад. Передвижения относительно противника. Передвижения в захватах.

Проведение приема. В условиях передвижения дзюдоиста и противника вперед, назад, влево, вправо, по кругу. На противнике наступающем, отступающем, тянущем, бегущем.

Ведение поединка. С различными партнерами. Только стоя при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот. С целью ответить на любую попытку партнера проведением приема. Со сменой партнеров.

3. Контрольные нормативы и соревнования

Практика: Контрольные тестирования. Участие в 3-4 соревнованиях в течение учебного года.

1.3.3. Содержание разделов и тем базового уровня 3-4 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка	10		10	Опрос, тестирование
2	Практическая подготовка				
2.1.	Общая физическая подготовка		106	106	Тестирование, контрольные упражнения
2.2.	Специально физическая подготовка		69	69	тестирование
2.3	Технико-тактическая подготовка		49	49	Тестирование, контрольные упражнения
2.4.	Контрольные нормативы и соревнования		18	18	Мониторинг
	Всего	10	242	252	

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности, места занятий, оборудование и инвентарь.

Теория: Правила техники безопасности обучающихся самбо. Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбистов (самбовка), уход за ней.

Тема 2. Физическая культура и спорт, история развития самбо.

Теория: Физическая культура и спорт как действенное средство воспитания подрастающего поколения. История зарождения и развития самбо в России и мире.

Тема 3. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль, самоконтроль, восстановительные мероприятия.

Теория: Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся самбо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям самбо. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Самоконтроль спортсменов. Самомассаж.

Тема 4. Профилактика травматизма в процессе занятия самбо.

Теория: Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Предупреждение травм.

Тема 5. Влияние занятий самбо на строение и функции организма.

Теория: Анатомо-физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Сведения о физиологических основах тренировки борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Сведения о строении и функциях человеческого организма человека. Нервная, кровеносная, дыхательная и пищеварительная системы организма. Костно-мышечная

система, ее строение и функции.

Тема 6. Основы техники и тактики самбо.

Теория: Общее понятие о приёмах. Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов. Этикет в самбо. Поклоны перед выходом на татами, партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя, в общем строю.

1. Практическая подготовка

1.1. Общая физическая подготовка

Практика: **Строевые упражнения.** Построения и перестроения в колонну, шеренгу. Размыкания и смыкания. Повороты на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Ходьба противходом, по диагонали, «змейкой» и «зигзагом». Изменение скорости движения по команде.

Общеразвивающие упражнения. Основные стойки. Движение рук и ног в основных направлениях. Приседания. Наклоны и повороты туловища и головы. Прыжки на месте. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Сгибание и разгибание ног одновременно, поочередно и поднимание прямых ног. Перешагивание ногой вперед и назад через опущенные руки. Наклоны туловища в согласовании с движениями рук. Ассиметричные движения рук и ног.

Упражнения на формирование правильной осанки. Наклоны туловищавправо и влево, не отрываясь от плоскости. Поднимание рук вверх, в стороны, стоя спиной к вертикальной плоскости, в приседе. Упражнения с удержанием груза на голове. Ходьба с различной постановкой стопы. Ходьба по обручу, канату, лежащему на полу.

Лазание, перелазание. Лазание на четвереньках, по скамейке, поставленной под углом. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо различными способами. Перелезание через препятствие. Переползание с партнером на спине

Упражнения на равновесие. Ходьба по бревну с различными предметами в руках. Ходьба на носках вверх, вниз по наклонной скамейке. Стойка на бревне поперек и вдоль на одной ноге. Повороты на бревне.

Упражнения со скакалками. Прыжки через вращающуюся скакалку с различным положением рук. Прыжки на одной ноге. Прыжки назад, в стороны. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку вдвоем.

Упражнения с гимнастической палкой. Палка горизонтально за спиной на локтевых сгибах: повороты, наклоны туловища, круговое вращение туловищем, ходьба с выпадами и поворотами туловища. Перешагивание через палку вперед и назад.

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание ног сидя на скамейке. Наклоны к правой и левой ногам. Перепрыгивание через

скамейку, толчком двумя ногами. Прогибание туловища назад в положении лежа поперек скамейки, ноги закреплены. Поднятие скамейки группой стоя боком.

Упражнения на гимнастической стенке. Передвижение вправо и влево стоя на разной высоте. Лазание скрестными шагами. Поднимание ног в висе. Наклоны вперед стоя спиной к стенке, держась за рейку на высоте пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ноги на 2-3 рейке.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Полушпагат. Мост из положения лежа. Связки из кувырков. Стойки на голове, руках. Переворот боком, вперед. Сальто вперед, назад.

Упражнения с отягощениями. Сгибание рук, наклоны, повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках. Со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища. С гири – жим, вырывание и толкание гири из различных положений.

Упражнения с сопротивлением. Перетягивание в парах одной и двумя руками, сидя и стоя. Выталкивание с площади ковра. Борьба за захват. Борьба за площадь ковра, за отрыв партнера от ковра.

Упражнения на гимнастических снарядах. На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание и прыжки с каната. На бревне – ходьба, повороты, прыжки и др. На перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, соскоки. Опорные прыжки.

Упражнения с грузом. Переноска партнера на спине, на плечах, на руках. Ходьба и бег с партнером. Поднимание лежащего партнера. Упражнения с мешком чучелом.

Упражнения на укрепление моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы. Забегания вокруг головы. Вставание на мост из положения стоя на коленях, из приседа, из стойки.

Упражнения на скорость. Выполнение различных упражнений в течении 10-15 сек. с максимальной скоростью. Выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Борьба с быстрым партнером.

Упражнения на выносливость. Многократное выполнение упражнений.

Ведение игр длительное время. Ведение схватки до 10-16 минут.

Легкоатлетические упражнения. Бег 5, 10, 15, 20, 30, 60 метров. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание теннисного мяча. Кросс 500, 1000, 1500 метров.

Спортивные и подвижные игры. футбол, настольный теннис. Подвижные игры с мячом, прыжками, бегом, элементами сопротивления, на местности.

2.2. Специально физическая подготовка

Практика: Упражнения для развития специальных физических качеств:

➤ силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой;

- быстроты: выполнение бросков на скорость;
- выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность;
- ловкости: выполнение приёмов с использованием движения партнёра;
- имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу; борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки (также с поворотом); перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, 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.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга. Перетягивание одной рукой стоя и сидя. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу. Выведение из равновесия стоя на одной ноге без помощи рук. Борьба за захват ноги.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Отталкивание руками от ковра из упора лежа, падение на ковер стоя грудью, боком, спиной к нему. Напряжённое падение при проведении приемов.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Стойка самбиста: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная. Дистанции: вне захвата, дальняя, ближняя, средняя, вплотную.

Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад, влево, вправо.

Самостраховка: на левый бок, на правый бок, на спину, падение кувырком через плечо, падение через партнера, стоящего на четвереньках – стоя к нему лицом, спиной. Падения – вперед, назад, влево, вправо.

Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные. Захваты для проведения приемов:

- рукава и одноименного отворота;
- рукава и разноименного отворота;
- двух отворотов;
- рукавов снизу;
- рукава и ноги;
- рукава и пояса спереди;
- рукава и пояса сзади;
- рукава и туловища;
- одноименного рукава и шеи;

- разноименного рукава и шеи;
- одноименного отворота и шеи;
- разноименного отворота и шеи;
- руки под плечо;
- рукава и обратного разноименного отворота;
- одной руки двумя – правой изнутри за плечо, левой изнутри за предплечье.

Подготовка к броскам: нарушение равновесия вперед – сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону – сгибание на одну ногу; нарушение равновесия назад – осаживание на пятки; нарушение равновесия вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад; нарушение равновесия находясь лицом к партнеру, поворачиваясь боком и спиной.

Броски: рывком вперед, захватом за подколенный сгиб, боковая подсечка, подсечка в колено, задняя подножка, боковая подножка, зацеп изнутри.

Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек.

Переворачивания: захватом одежды из-под плеча, захватом руки из-под плеча. Тактика. Простейшие способы тактической подготовки для проведения приёмов сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др. Тактика ведения поединка (разведка боем, подавление техникой, маскировка техники).

2.4. Контрольные нормативы и соревнования

Контрольные тестирования. Участие в 5-8 соревнованиях в течение учебного года.

1.3.4. Содержание разделов и тем базового уровня 5-6 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка	12		12	Опрос, тестирование
2	Практическая подготовка				
2.1.	Общая физическая подготовка		94	94	Тестирование, контрольные упражнения
2.2.	Специально физическая подготовка		74	74	тестирование
2.3	Технико-тактическая подготовка		52	52	Тестирование, контрольные упражнения
2.4.	Контрольные нормативы и соревнования		20	20	Мониторинг
	Всего		240	252	

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности, места занятий, оборудование и инвентарь.

Теория: Правила техники безопасности обучающихся самбо. Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма самбистов (самбовка), уход за ней.

Тема 2. Физическая культура и спорт, история развития самбо.

Теория: Физическая культура и спорт как действенное средство воспитания подрастающего поколения. История зарождения и развития самбо в России и мире.

Тема 3. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль, самоконтроль, восстановительные мероприятия.

Теория: Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся самбо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям самбо. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Самоконтроль спортсменов. Самомассаж.

Тема 4. Профилактика травматизма в процессе занятия самбо.

Теория: Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Предупреждение травм.

Тема 5. Влияние занятий самбо на строение и функции организма.

Теория: Анатомо-физиологические особенности детского организма. Возрастная периодизация роста и развития детского организма. Сведения о физиологических основах тренировки борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Сведения о строении и функциях человеческого организма человека. Нервная, кровеносная, дыхательная и пищеварительная системы организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции.

Тема 6. Основы техники и тактики самбо.

Теория: Общее понятие о приёмах. Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов. Этикет в самбо. Поклоны перед выходом на татами, партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя, в общем строю.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Практика: ***Строевые упражнения.*** Построения и перестроения в колонну, шеренгу. Размыкания и смыкания. Повороты на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Ходьба противоходом, по диагонали, «змейкой» и «зигзагом». Изменение скорости движения по команде.

Общеразвивающие упражнения. Основные стойки. Движение рук и ног в основных направлениях. Приседания. Наклоны и повороты туловища и головы. Прыжки на месте. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Сгибание и разгибание ног одновременно, поочередно и поднимание прямых ног. Перешагивание ногой вперед и назад через опущенные руки. Наклоны туловища в согласовании с движениями рук. Ассиметричные движения рук и ног.

Упражнения на формирование правильной осанки. Наклоны туловища вправо и влево, не отрываясь от плоскости. Поднимание рук вверх, в стороны, стоя спиной к вертикальной плоскости, в приседе. Упражнения с удержанием груза на голове. Ходьба с различной постановкой стопы. Ходьба по обручу, канату, лежащему на полу.

Лазание, перелазание. Лазание на четвереньках, по скамейке, поставленной под углом. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо различными способами. Перелезание через препятствие. Переползание с партнером на спине.

Упражнения на равновесие. Ходьба по бревну с различными предметами в руках. Ходьба на носках вверх, вниз по наклонной скамейке. Стойка на бревне поперек и вдоль на одной ноге. Повороты на бревне.

Упражнения со скакалками. Прыжки через вращающуюся скакалку с различным положением рук. Прыжки на одной ноге. Прыжки назад, в стороны. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку вдвоем.

Упражнения с гимнастической палкой. Палка горизонтально за спиной на локтевых сгибах: повороты, наклоны туловища, круговое вращение туловищем, ходьба с выпадами и поворотами туловища. Перешагивание через палку вперед и назад.

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание ног сидя на скамейке. Наклоны к правой и левой ногам. Перепрыгивание через скамейку, толчком двумя ногами. Прогибание туловища назад в положении лежа поперек скамейки, ноги закреплены. Поднятие скамейки группой стоя боком.

Упражнения на гимнастической стенке. Передвижение вправо и влево стоя на разной высоте. Лазание скрестными шагами. Поднимание ног в висе. Наклоны вперед стоя спиной к стенке, держась за рейку на высоте пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ноги на 2-3 рейке.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Полушпагат. Мост из положения лежа. Связки из кувырков. Стойки на голове, руках. Переворот боком, вперед. Сальто вперед, назад.

Упражнения с отягощениями. Сгибание рук, наклоны, повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках. Со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища. С гирями – жим, вырывание и толкание гири из различных положений.

Упражнения с сопротивлением. Перетягивание в парах одной и двумя руками, сидя и стоя. Выталкивание с площади ковра. Борьба за захват. Борьба за площадь ковра, за отрыв партнера от ковра.

Упражнения на гимнастических снарядах. На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание и прыжки с каната. На бревне – ходьба, повороты, прыжки и др. На перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, соскоки. Опорные прыжки.

Упражнения с грузом. Переноска партнера на спине, на плечах, на

руках. Ходьба и бег с партнером. Поднимание лежащего партнера. Упражнения с мешками чучелом.

Упражнения на укрепление моста. Движения в положении на мосту вперед- назад, с поворотом головы. Забегания вокруг головы. Вставание на мост из положения стоя на коленях, из приседа, из стойки.

Упражнения на скорость. Выполнение различных упражнений в течении 10- 15 сек. с максимальной скоростью. Выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Борьба с быстрым партнером.

Упражнения на выносливость. Многократное выполнение упражнений.

Ведение игр длительное время. Ведение схватки до 10-16 минут.

Легкоатлетические упражнения. Бег 5, 10, 15, 20, 30, 60 метров. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание теннисного мяча. Кросс 500, 1000, 1500 метров.

Спортивные и подвижные игры. футбол, настольный теннис.

Подвижные игры с мячом, прыжками, бегом, элементами сопротивления, на местности.

2.2. Специально физическая подготовка

Практика: Упражнения для развития специальных физических качеств:

- силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой;
- быстроты: выполнение бросков на скорость;
- выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность;
- ловкости: выполнение приёмов с использованием движения партнёра;
- имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу; борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки (также с поворотом); перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, 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.

Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга. Перетягивание одной рукой стоя и сидя. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу. Выведение из равновесия стоя на одной ноге без помощи рук. Борьба за захват ноги.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Отталкивание

руками от ковра из упора лежа, падение на ковер стоя грудью, боком, спиной к нему. Напряженное падение при проведении приемов.

2.3. Техничко-тактическая подготовка

Практика: Виды разведки, виды подавления противника, маскировка своих намерений, маневрирование, составление тактического плана Разведка – наблюдением, опросом. Оценка обстановки – условий проведения соревнований и контингента участников. Планирование выступления. Принятие решения и реализация плана, корректировка плана. Тактика ведения поединка, проведения приёмов, передвижений. Распределение сил на весь поединок.

Броски: обхват, передняя подсечка под выставленную ногу, боковой подхват, подсад голенью, задняя подножка под две ноги, бросок захватом двух бедер, передняя подсечка под отставленную ногу, передняя подножка с колена.

Удержания: сбоку с захватом руки и головы, поперек с захватом бедра. Переворачивания: рычагом, захватом руки из-под плеча.

Болевые: рычаг внутрь, перегибание локтя при захвате руки ногами. Удушающие: сзади предплечьем, сзади плечом и предплечьем, сзади воротом, приподнимая руку, сзади петлёй.

Совершенствование «коронной» техники и моделирование схваток под конкретных соперников.

2.4. Контрольные нормативы и соревнования

Практика: Контрольные тестирования. Участие от 9 и более соревнованиях в течение учебного года.

1.4. Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»

Личностные результаты

В процессе реализации программы у обучающихся:

- усилится желание развивать в себе морально-волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, терпение, спортивных дух и характер;
- будут сформированы основы ценностного отношения к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- будут формироваться положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- будет сформировано положительное отношение к занятиям физической культурой и желание продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Метапредметные результаты

В процессе реализации программы у обучающихся:

- будет повышаться двигательная активность за счёт направленного развития основных физических качеств и физических способностей;

- будут улучшены результаты общей физической подготовленности за счет регулярных занятий физической культурой и спортом;
- будет сформировано представление о методах развития выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости;
- будут формироваться умения делать выводы о результатах своих занятий физической культурой и спортом;
- будет накапливаться опыт развития тактического мышления, смекалки, изобретательности;
- будет развиваться способность самостоятельно принимать ответственные решения.

Предметные результаты

В процессе реализации программы, обучающиеся будут знать:

- основные понятия, термины и определения самбо;
- правила техники безопасности во время занятий самбо;
- способы развития аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- историю развития самбо в России, в регионе, в районе.

В процессе реализации программы, обучающиеся будут уметь:

- выполнять технически правильно приемы самбо;
- применять комплексные упражнения для улучшения результатов общей физической подготовленности;
- использовать на практике навыки в организации и проведении соревнований самбо, сдачи нормативов ОФП и СФП;
- анализировать выполнение упражнений с целью видеть и устранять недостатки в физической, технической и тактической подготовленности.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября	15 июля	42	126	252 часа, 6 часов в неделю	3 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	01 сентября	15 июля	42	126	252 часа, 6 часов в неделю	3 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	01 сентября	15 июля	42	126	252 часа, 6 часов в неделю	3 раза в неделю по 2 часа
4 год обучения	01 сентября	15 июля	42	126	252 часа, 6 часов в неделю	3 раза в неделю по 2 часа
5 год обучения	01 сентября	15 июля	42	126	252 часа, 6 часов в неделю	3 раза в неделю по 2 часа
6 год обучения	01 сентября	15 июля	42	126	252 часа, 6 часов в неделю	3 раза в неделю по 2 часа

Календарный учебный график размещен в приложении № 1.

2.2. Условия реализации программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо».

Учебно-тренировочные занятия по самбо проходят в учебный период в МУ ДО «МЦРФКиС», расположенном по адресу г. Черепаново, ул. Б-Хмельницкого 1А.

Для осуществления учебно-тренировочного процесса имеется в наличии оборудование, инвентарь и инфраструктура как собственной, так и используемой на основании договорных взаимоотношений с образовательными и другими организациями.

Все помещения, используемые во время учебно-тренировочных занятий, соответствуют всем требованиям санитарных норм и правил, установленных СП 1.2.3685- 21.

2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы.

№ п/п	Наименование	Единицы измерения	Количество
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Форма для соревнований	комплект	2
2	Учебно-тренировочная форма	комплект	2
	Ковер борцовский	штука	1
3	Медицинская аптечка	комплект	1
5	Гимнастические маты 140,150	комплект	2
	Манекены тренировочной высоты	комплект	2
	Канат для лазанья	комплект	1
	Мешок боксерский	комплект	1
	Турник навесной для гимнастической стенки	штуки	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	3
2	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	1
3	Мяч волейбольный	комплект	1
4	Мяч теннисный	комплект	1
5	Мяч футбольный	комплект	1
6	Гимнастические скакалки	комплект	10

Обеспечение обучающихся кимоно, борцовки возлагается на родителей.

2.2.2. Кадровое обеспечение:

Программа реализуется тренерами-преподавателями МУ ДО «МЦРФКиС».

Козлов Дмитрий Александрович – тренер-преподаватель по самбо, первая квалификационная категория. Стаж по специальности: 10 лет. Уровень образования: среднее педагогическое, окончил Новосибирский колледж олимпийского резерва, квалификация «Педагог по физической культуре».

2.2.3. Информационное обеспечение:

- Инструкция по охране труда.
- План эвакуации детей.
- Инструкция при работе со спортивным инструментом.
- Информационные листовки с режимом работы и расписанием занятий; визитные карточки с указанием контактов и местонахождения.
- Протоколы с результатами спортивных соревнований по самбо; календарь спортивно-массовых мероприятий.
- Протоколы результатов контрольных нормативов.
- Памятки для родителей (законных представителей).
- Памятки детей о правилах внутреннего распорядка, безопасности.
- Папка с технологическими картами.
- Видеоролики по самбо.
- Специальная литература.
- Аттестационные материалы.
- Конспекты открытых занятий.

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки обучающимся демонстрируются видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров баскетбол и различные

общероссийские и международные соревнования.

Электронные ресурсы:

- Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>.
- Официальный интернет - сайт Министерства спорта Российской Федерации, URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный интернет-сайт Федерации самбо России URL: <https://sambo.ru/?y>
- Официальный интернет-сайт Федерации самбо Новосибирской области, URL: <https://sambonsk.ru>
- Министерство по физической культуры, спорта Новосибирской области, URL: <http://sport.nso.ru/> .
- Черепановский сайт «Молодежного центра развития физической культуры и спорта», URL: <http://mcrfkis.ru/>.
- Сайт Навигатор дополнительного образования Новосибирской области, URL: <https://navigator.edu54.ru/>.

2.3. Формы аттестации и контроля

Аттестация обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Самбо» проводится на базовом уровне в каждом учебном году.

Входная диагностика – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса проводится в сентябре каждого года обучения.

Форма: контрольные испытания, зачёт, контрольные нормативы.

Текущий контроль осуществляется в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала, каждой темы раздела. Включает следующие формы: наблюдение, опрос, контрольные тесты, контрольные игры, зачёты, результаты соревнований.

Промежуточная аттестация проводится несколько раз в учебном году.

Формы: контрольные испытания, зачет, контрольные нормативы.

Формы: контрольно-переводные нормативы или контрольные нормативы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Аналитическая справка, аналитический материал, видеозапись, грамота, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Диагностическая карта, открытое занятие, участие в спортивных соревнованиях и турнирах.

2.4. Оценочные материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо».

Характеристика оценочных материалов

<i>Планируемые результаты</i>	<i>Диагностический инструментарий (формы, методы)</i>
<u>Личностные результаты:</u> В процессе реализации программы обучающихся: ➤ будет формироваться желание развивать в себе морально-волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, терпение, спортивных духи характер; ➤ будут формироваться ценностные отношения к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей; ➤ будут сформированы положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности; ➤ будет сформировано положительное отношение к занятиям физической культурой и желание продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем	Методика С.С.Кункевича – «Мой личностный рост» – см. Приложение №2
<u>Метапредметные результаты:</u> В процессе реализации программы у обучающихся: ➤ будет развиваться двигательная активность за счёт направленного развития основных физических качеств и физических способностей; ➤ будут улучшены результаты общей физической подготовленности за счёт регулярных занятий физической культурой и спортом; ➤ будет формироваться представление о методах развития выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, координация, гибкость ➤ будут формироваться умения делать выводы о результатах своих занятий физической культурой и спортом; ➤ будет формироваться накопленный опыт развития тактического мышления, смекалки, изобретательности; ➤ будут развиваться способность самостоятельно принимать ответственные решения.	- методика для оценки метапредметных результатов обучающихся (методика В.И. Моросановой). Приложение № 3; - тесты К. Купера. Приложение № 4.
<u>Предметные результаты:</u> В процессе реализации программы, обучающиеся будут знать: ➤ будут сформированы основные понятия, термины и определения самбо; ➤ будут формироваться знания правила техники безопасности во время занятий самбо;	показанный результат на соревнованиях; - занятое место на соревнованиях; - выполненный норматив на соревнованиях согласно ЕВСК. Приложение № 5;

➤ будут сформированы аэробная выносливость, быстрота, скорость, силовые и координационные возможности; ➤ будут знать историю развития самбо в России, в регионе, в районе. ➤ будут выполнять технически правильно приемы самбо; ➤ будут применять комплексные упражнения для улучшения результатов общей физической подготовленности; ➤ будут использовать на практике навыки в организации и проведении соревнований по самбо, сдачи нормативов ОФП и СФП; ➤ будут анализировать выполнение упражнений с целью видеть и устранять недостатки в физической, технической и тактической подготовленности.	- выполнение контрольно-переводных нормативов.
--	---

Для оценки техники движений используются экспертная оценка качества выполнения технического приема и педагогические контрольные испытания. В первом случае тренер, наблюдая за выполнением определенного приема тем или иным обучающимся, выявляет различные неточности в движениях и в зависимости от их количества оценивает техническую подготовленность:

Высокая - отсутствие ошибок или незначительное отклонение в подготовительной и заключительной фазах.

Средняя - одна-две мелкие ошибки в основной фазе или до двух существенных в подготовительной и заключительной.

Низкая - одна грубая ошибка в основной фазе приема и несколько существенных искажений в остальных фазах.

Таким способом оценивается техника, в основном на начальных стадиях освоения двигательного навыка. На этапе закрепления и совершенствования предпочтение отдается более объективному методу - педагогическим контрольным испытаниям (тестам). Суть тестирования заключается в том, что обучающиеся пытаются добиться наивысшей для себя результативности, многократно выполняя в специально созданных стандартных условиях тот или иной технический прием. При тестировании техники перемещения приставными шагами в защитной стойке они будут стремиться преодолеть дистанцию за минимальное время, при оценке навыков броска попытаются как можно большее число раз попасть в корзину и т. д.

Одним из важнейших условий получения своевременной, полной и точной информации о ходе подготовки обучающихся является хорошо организованный учет. Учитывается: весь процесс подготовки, выполнение планов тренировочных занятий, выступления команд в соревнованиях, данные педагогического и медицинского контроля.

Применяется три вида учета: текущий, этапный, итоговый:

Текущий учет - основной. Отражает всю учебно-воспитательную работу, проведенную за день. Сюда входят регистрации посещаемости, учет отношения занимающихся к тренировкам и соревнованиям, учет тренировочных нагрузок, учет изученного материала и качества его усвоения, результатов соревнований, культурно- массовых и политико-воспитательных мероприятий, основных данных врачебного контроля.

Этапный учет проводится с целью подведения итогов тренировочной и воспитательной работы за срок действия рабочих планов, т.е. за этап (месяц) или период тренировки. Ведется по разделам, соответствующим разделам рабочих планов, и дополняется суммарными данными по основным разделам педагогического контроля.

В итоговом учете подводятся итоги тренировочной, соревновательной и воспитательной работы за срок действия текущих и перспективных планов, т.е. за зимний или весенний тренировочный цикл, за год. Командный итоговый учет ведется соответственно разделам текущих и перспективных планов, а индивидуальный - разделам индивидуальных планов. Документами для учета являются журнал, дневник тренера и дневник обучающегося.

Подведение итогов. Тестирование проводится два раза в год. В начале учебного года тренер-преподаватель на основании данных тестирования планирует учебно- тренировочный процесс. В конце года после повторного тестирования делается вывод о динамике показателей физической и технической готовности спортсменов. Эффективности работы, разрабатывают план работы на следующий год, индивидуальной летней работы.

Контрольно-измерительные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места, см	190	165	140	180	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5
Техническая подготовка						

	5	4	3
Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Таблица 1. Оценка уровня подготовленности самбистов

№	Тест	Методические указания
Физическая подготовка		
Скоростные качества		
1.	Бег 30 метров, секунды	С высокого старта
2.	Броски на протяжении 10 секунд, количество раз	Стандартный приём, с партнером без сопротивления
3.	5 бросков, секунды	Темп максимальный
Силовые качества		
1.	Прыжок в длину, сантиметры	С места
2.	Удержание ног в положении угла 90°, секунды	В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке)
3.	Прыжок в высоту, сантиметры	С места
4.	Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз	До уровня подбородка
5.	Борьба за владение мячом, количество раз	Стоя на коленях, по сигналу тренера
6.	Кистевая динамометрия, килограммы	Максимальное усилие левой и правой рук
Выносливость		
1.	Бег 400 метров, минуты, секунды	На стадионе или по месту (в лесу)
2.	Броски манекена 2 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
3.	Броски партнера 3 минуты, количество раз	Тренер определяет стандартный прием
Гибкость		

1.	Гимнастический мост	На ковре
2.	Борцовский мост	На ковре
3.	Наклон вперед	Стоя на ковре
4.	Наклон вперед	Стоя на гимнастической скамье
5.	Подъем ноги (пятки) к голове (за голову)	Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине
Координационные способности		
1.	Комплекс упражнений	Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе
2.	Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды	Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями
3.	Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды	Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления)
Техническая подготовленность		
1.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
2.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
3.	Выполнение отдельных приемов (имитация)	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)
4.	Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды	Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером)
5.	Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий	Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления
6.	Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом)	Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером)
7.	Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12)	Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм.

2.5. Методические материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»

Методы обучения:

Используемые на занятиях самбо методы можно подразделить на три группы:

словесные: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;

наглядные: показ, демонстрация кино - и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов, повторный и замедленный показ или демонстрация, а также метод «стоп-кадра» при обучении тактическим

взаимодействиям, метод ориентирования с помощью предметных или условных ориентиров (например, схватки, захвата);

практические: многократное повторение движений для овладения техникой приема, сочетания приемов отдельными учениками или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся, упражнения (подводящие упражнения, соревновательные упражнения), игровой метод.

Педагогические технологии, применяемые в процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»:

Здоровьесберегающие технологии:

Здоровьесберегающие технологии, используемые на учебно-тренировочных занятиях: чередование видов деятельности, разнообразие форм организации занятий, чередование умственной нагрузки учащихся и физической – это один из способов, который повышает эффективность учебно-тренировочного занятия. Благоприятная дружеская обстановка на занятиях. Тренировка должна быть интересной и развивающей. На учебно-тренировочных занятиях обязательно обращается внимание на психологическое и физическое состояние детей.

Индивидуальный подход к каждому ребенку. Тренер-преподаватель должен сделать свои занятия интересными для всех детей, хотя учащиеся все разные. Для этого создаётся ситуация успеха, для каждого обучающегося и предоставляется всем детям право выбора вида спорта.

Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект учебно - тренировочных занятий достигается за счет возможностей индивидуально - дифференцированного подхода к развитию качеств каждого обучающегося и формированию ценностного отношения к своему здоровью. Улучшение содержания и эффективности воспитательной работы педагогическая философия: полнота жизни через развитие здорового образа жизни, здоровой мысли, здоровых желаний, здоровой семьи. Без постоянного общения с детьми не получится достичь осознанного отношения к формированию здорового образа жизни.

Технология педагогического общения. Профессиональное выстраивание взаимодействий педагога и обучающихся. Наиболее продуктивный обмен информацией в процессе обучения. Выбор оптимального решения коммуникативных задач. В условиях общения происходит сложный процесс подготовки общего стиля общения к конкретным условиям. Привлечения к себе внимания может быть реализован разными приемами. Чаще используется смешанный тип привлечения внимания (В.А. Кан-Калик).

Компьютерные (информационные) технологии обучения. Компьютер может использоваться на всех этапах процесса обучения: при объяснении нового материала, закреплении, повторении, контроле знаний. Формирование умений работать с информацией, развитие коммуникативных способностей, умений принимать оптимальные решения, формирование

исследовательских умений.

В результате использования компьютерных технологий, обучающиеся получают больше полноценной информации по изучаемой теме, лучше запоминают материал, проявляют интерес к самостоятельному изучению нового материала, делают свои первые маленькие открытия. Одним из направлений информационных технологий является использование аудио и видео средств (ТСО).

Использование фото, видео съемки для обратной связи при обучении технике и тактике самбо.

Просмотр фильмов, видеороликов и техники элитных спортсменов на ПК и телевизоре самбистов.

Формы учебных занятий:

Основной формой учебной занятий в группе является тренировка, проводимая в виде групповых и индивидуальных занятий. Учебно-тренировочное занятия проводится в спортивном зале, у каждой группы свое время учебно-тренировочных занятий.

Формой организации обучения строится у обучающихся:

- учебное занятия по ознакомления обучающихся с новым материалом или сообщения(изучения) новых знаний;
- учебное занятия закрепления знаний;
- учебное занятия выработки и закрепления умений и навыков;
- учебное занятия проверки знаний, умений и навыков (контрольный тренировки).

Алгоритм учебного занятия

Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия). Данная часть учебно-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 занятия 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 - четкая 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 все время одни и те же движения.

Основная часть (примерно 65-70% занятия). Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта «самбо». Также предусматривает развитие и совершенствование координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия 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 (примерно 10-20% занятия). Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания

I. Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

II. Основная часть

1. Упражнения на быстроту и выносливость
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техническая подготовка, имитационные упражнения.
4. Упражнения на координацию.

III. Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Дидактический материал по организации и проведению занятий:

Картотека упражнений самбо.

Схемы и плакаты освоения технических приемами самбо.

Правила борьбы самбо.

Правила судейства самбо.

Регламент проведения самбо различных уровней.

Положение о соревнованиях по самбо.

Презентации, диафильмы о самбо.

Графики и диаграммы.

2.6. Рабочая программа воспитания

Воспитательная система в учреждении дополнительного образования является ценностно и личностно ориентированной, это целостный социальный организм, рождающийся в процессе взаимодействия в сотворчестве взрослых и детей. В условиях воспитательного пространства каждый ребёнок имеет возможность получения духовного, интеллектуального, физического, социального развития, удовлетворения творческих и образовательных потребностей, формирования гражданской

позиции.

Особенность воспитательного процесса состоит в том, что его специфика заключается в осуществлении воспитания учащихся в процессе учебно-тренировочных занятий и участия во всех спортивно-массовых мероприятиях, проводимых как в МЦРФКС, так и на муниципальном уровне, что позволяет учащимся выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Цель: воспитание личности социально ориентированной, всесторонне развитой, способной принимать решения в современных ситуациях, способной строить жизнь достойного человека.

Задачи:

- воспитывать патриотизм и гражданское сознание, доброжелательное отношение к родителям, окружающим, сверстникам;
- воспитывать любовь к малой родине, её истории, культуре, традициям;
- формировать умение адаптироваться к новым условиям, уверенность в себе, положительную самооценку;
- способствовать формированию навыков безопасного поведения и грамотного их применения в жизни;
- совершенствовать систему активного сотрудничества с родителями.

Направления, формы и содержание воспитательной деятельности.

Содержание воспитания и его организационные формы разрабатываются на основе принципов, позволяющих воспитать социально активную, образованную, нравственно и физически здоровую личность.

Направления:

- Гражданско-патриотическое воспитание.
- Духовно-нравственное воспитание.
- Здоровьесберегающее воспитание.
- Взаимодействие с родительской общественностью.

Формы воспитательной работы:

Организация и проведение бесед, встреч со знаменитыми спортсменами, показательные выступления, мастер-классы, конкурсы, анкетирование по вопросам ЗОЖ; участие в традиционных и праздничных мероприятиях г. Черепаново и НСО; спортивно-массовые мероприятия МЦРФКиС; спортивно-массовые мероприятия в группе.

Планируемые результаты

- будет формироваться патриотизм и гражданское сознание, доброжелательное отношение к родителям, окружающим, сверстникам;
- будет проявляться любовь к малой родине, её истории, культуре, традициям;
- будет сформировано умение адаптироваться к новым условиям, уверенность в себе, положительная самооценка;
- будут формироваться навыки безопасного поведения и грамотного их

применения в жизни;

➤ будет совершенствоваться система активного сотрудничества с родителями.

Календарный план воспитательной работы размещен в приложении № 6.

2.7. Список литературы

Нормативные документы:

1. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
4. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции);
5. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
6. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции);
7. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022 № 261-ФЗ (в последней редакции);
8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
9. Стратегическое направление в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации (утв. распоряжением Правительства РФ от 02.12.2021 № 3427);
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678);
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

(рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

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

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

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

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

18. Концепция развития креативных индустрий в Новосибирской области (утв. постановлением Правительства НСО от 08.06.2021 № 212-П).

19. Устав МУ ДО «Молодежный центр развития физической культуры и спорта» Черепановского района Новосибирской области.

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

2. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая 10 детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

3. Методические рекомендации по реализации дополнительных

общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06);

4. Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также в организациях отдыха детей и их оздоровления» (письмо Министерства просвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06»;

5. Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций, разработанная Институтом изучения семьи, детства и воспитания РАО по заданию Министерства просвещения РФ, одобрена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 23 июня 2022 года;

6. Приоритетные направления по обновлению содержания и технологий ДОД по всем направленностям (Рекомендованы экспертным советом министерства просвещения РФ по вопросам ДО детей и взрослых, воспитания и детского отдыха).

7. Основы патриотического воспитания граждан Российской Федерации. Методические рекомендации (утв. Экспертным советом по патриотическому воспитанию при ФГБУ «Роспатриотцентр» 10.10.2022)

Литература, использованная при составлении программы:

1. Агафонов Э.В. Борьба самбо. Учебное пособие/ Агафонов Э.В., Хориков В.А. - Красноярск: 2014. - 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. - 2003. - № 4. - С. 49 - 51

3. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений/И.С. Барчуков, А.А. Нестеров ; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - М.: Академия, 2014. - 528 с.

4. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / М. М. Боген - 4-е изд., испр. и доп.- М.:ЛИБРОКОМ, 2013.-226 с.1-3.

5. Галочкин Г.П. Техническая подготовка самбиста. Учеб. пособие. / Галочкин Г.П. - Воронеж: Воронеж. гос. архит.-строит. акад., 2013. - 408с.

6. Герасимов К.А. Специальная физическая подготовка (самбо). Учеб. пособие/ Герасимов К.А. - Саратов: СЮИ, 2012. - 224с.

7. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. 3 изд. - М.: Лептос, 2014. - 368 с.

8. Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки борца-

самбиста: Методические рекомендации / С.Ф. Ионов, Е.М. Чумаков. - 3 изд. - М.: Комитет по ФК и С, 2012. - 408с.

9. Харлампиев А.А. Система самбо/ А.А.Харлампиев. - Москва: Фаир-пресс, 2014. - 426с

10. Чумаков Е.М. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков - 2 изд. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 622с.

11. Шулик Ю.А. Оптимизация базовой технической и технико-тактической подготовки самбистов. Учеб. -метод. /сост. Ю.А. Шулик и др. - Краснодар, 2012. - 306с.

Методическая литература для родителей и учащихся

1. Виммерт Й. «Олимпийские игры – Зачем и почему» / перевод с нем. Жирновой Ю. – М.: «Мир книги», 2007.

2. Володин В.А. Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт. - М.: «АСТ», 2010.

3. Малов В.И. «Тайны великих спортсменов» – М.: «Оникс», 2010.

4. Шалаева Г.П. «Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте». – М., «ЭКСПО», 2004.

Электронные ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации, URL: <https://edu.gov.ru/>

2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации, URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

3. Официальный интернет-сайт Федерации самбо России, URL: <https://sambo.ru/?y>

4. Официальный интернет-сайт Федерации самбо Новосибирской области, URL: <https://sambonsk.ru>

2.7. Приложение №1

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» 2023-2024 учебный год

Базовый период 1-2 г.о. – 252 часа

№ Учебн ой недели	месяц	числ о	время	Формы занятий	Тема занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь				Теория. Правила техники безопасности обучающихся самб. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры.	2	МУ ДО «МЦРФКиС» - ДО «ДЮСШ» ул. Б-Хмельницкого 1 а.	Опрос, тестирование контрольные упражнения Мониторинг
					ОФП. Перекаты в группировке. Эстафеты.	2		
					ОФП. Перекаты в группировке. Подвижные игры	2		
2	сентябрь				ОФП. Перекаты в группировке. Спортивные игры	2		
					Теория Физическая культура и спорт, история развития самбо.	2		
					Техника безопасного падения после бросков	2		
3	сентябрь				Техника безопасного падения	2		
					Строевые упражнения. Кувырок вперед. ОФП.	2		
					Сдача контрольных нормативов на начало учебного года	2		
4	сентябрь				Строевые упражнения. Кувырок назад. Подвижные игры.	2		
					Теория Профилактика травматизма в процессе занятия самбо.	2		
					Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга. Перетягивание одной рукой стоя и сидя. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу	2		
5	октябрь				Перекаты, кувырки. Самостраховка (падение вперед). ОФП.	2		
					Кувырки, перекаты. Захваты. Выведение из равновесия.	2		
					ОРУ. Перекаты в группировке. Спортивные игры	2		
6	октябрь				Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	2		
					Теория. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль, самоконтроль, восстановительные мероприятия.	2		
					Стойки и передвижения в борьбе. Спортивные игры	2		
7	октябрь				Стойки и передвижения в борьбе. Подвижные игры	2		
					Теория. Влияние занятий самбо на строение и функции организма. Техника безопасности при борьбе лёжа	2		

				Техника безопасности при борьбе лёжа	2		
8	октябрь			Болевые на руки (обобщённая информация)	2		
				Стойки и передвижения в борьбе. Спортивные игры	2		
				Болевые на руки (обобщённая информация)	2		
9	ноябрь			Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	2		
				Борцовская разминка. Спортивная игра	2		
				Стойки на голве, на руках. Подвижные игры	2		
10	ноябрь			Борцовский мост.	2		
				Броски преимущественно ногами (обобщённая информация)	2		
				Самостраховка.	2		
11	ноябрь			Броски преимущественно ногами (обобщённая информация)	2		
				Задняя подножка. ОФП.	2		
				Броски преимущественно ногами (обобщённая информация)	2		
12	ноябрь			Борьба лёжа (удержание с боку).	2		
				Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	2		
				Самостраховка. Задняя подножка. ОФП	2		
13	декабрь			Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	2		
				Теория Основы техники и тактики самбо. Освобождения от захватов. ОФП.	2		
				Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку.	2		
14	декабрь			Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. ОФП.	2		
				Самостраховка. Захваты. Задняя подножка.	2		
				Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. ОФП.	2		
15	декабрь			Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	2		
				Кувьрки. Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	2		
				ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры.	2		
16	декабрь			Беговые упражнения. Освобождения от захватов за одежду.	2		
				Техника безопасного падения после бросков	2		
				Переводы из борьбы стоя в борьбу лёжа	2		
17	январь			Передняя подсечка. ОФП.	2		
				Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	2		
				Кувьрки падения. Передняя подсечка. ОФП.	2		

18	январь			Самостраховка. Задняя подножка - удержание.	2		
				Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	2		
				Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	2		
19	январь			Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	2		
				Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	2		
				Теория. Передняя подножка. ОФП. Инструктаж по ТБ.	2		
20	январь			Болевые на ноги (ущемление ахиллесова сухожилия)	2		
				Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.	2		
				Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	2		
21	февраль			Беговые упражнения. Освобождения от захватов.	2		
				Контрольные соревновательные схватки по упрощённым правилам самбо	2		
				Спортивные игры Баскетбол	2		
22	февраль			Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	2		
				Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.	2		
				Самостраховка. Передняя подножка - удержание. ОФП.	2		
23	февраль			Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку. Эстафеты.	2		
				Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	2		
				Сдача нормативов.	2		
24	февраль			Теория. Бросок через бедро. ОФП.	2		
				Самостраховка. Задняя подножка - удержание.	2		
				ОФП. Силовая подготовка. Эстафеты.	2		
25	март			Контрольные соревновательные схватки по упрощённым правилам самбо	2		Опрос, тестирование контрольные упражнения
				Подвижные игры.	2		
				Акробатические упражнения («рандат»)	2		
26	март			Упражнения на борцовском мосту. Забегание на мосту.	2		
				Стойки и передвижения в борьбе (срывы захватов)	2		
				Броски преимущественно ногами (контр приём от передней подножки)	2		
27	март			Упражнения на борцовском мосту. Забегание на мосту.	2		
				Перевороты при борьбе лёжа (из разножки)	2		
				Контрольный приём от броска прохода в ноги	2		
28	март			Броски преимущественно ногами (контр приём от передней подножки)	2		
				Соревнования по специальной физической подготовки	2		

				Перевороты при борьбе лёжа (из разножки)	2		
29	апрель			Контрольные соревновательные схватки по упрощённым правилам самбо	2		
				Упражнения на борцовском мосту. Забегание на мосту.	2		
				Стойки и передвижения в борьбе (срывы захватов)	2		
				Броски преимущественно ногами (контр приём от передней подножки)	2		
30	апрель			Соревнования по специальной физической подготовки	2		
				Перевороты при борьбе лёжа (из разножки)	2		
31	апрель			Упражнения ОФП	2		
				Соревнования Самбо	2		
				Спортивные игры «Футбол»	2		
				Акробатические упражнения (забегание на мосту на время)	2		
32	апрель			Перевороты при борьбе лёжа (из разножки)	2		
				Болевые на ноги (контр приём от рычага колена)	2		
				Броски с захватом за ноги («мельница»)	2		
33	май			Броски преимущественно ногами (контр приём от зацепа изнутри)	2		
				Техника безопасного падения после бросков	2		
				Акробатические упражнения (забегание на мосту на время)	2		
34	май			Броски преимущественно ногами (контр приём от зацепа изнутри)	2		
				Стойки и передвижения в борьбе (работа на краю, на середине ковра)	2		
				Перевороты при борьбе лёжа (из разножки)	2		
35	май			Болевые на ноги (контр приём от рычага колена)	2		
				Броски с захватом за ноги («мельница»)	2		
				Броски преимущественно ногами (контр приём от зацепа изнутри)	2		
36	май			Техника безопасного падения после бросков	2		
				Болевые на ноги (контр приём от рычага колена)	2		
				Болевые на руки (рычаг локтя из положения разножки)	2		
37	июнь			Броски преимущественно ногами (контр приём от зацепа изнутри)	2		
				Болевые на ноги (контр приём от рычага колена)	2		
				Акробатические упражнения (забегание на мосту на время)	2		
38	июнь			Броски преимущественно ногами (контр приём от зацепа изнутри)	2		
				Болевые на ноги (контр приём от рычага колена)	2		
				Акробатические упражнения (забегание на мосту на время)	2		
39	июнь			Акробатические упражнения (забегание на мосту на время)	2		

				Болевые на руки (рычаг локтя из положения разножки)	2		
				Болевые на ноги (контр приём от рычага колена)	2		
40	июнь			Перевороты при борьбе лёжа (из разножки)	2		
				Техника безопасного падения после бросков	2		
				Болевые на руки (рычаг локтя из положения разножки)	2		
				Броски преимущественно ногами (контр приём от зацепа изнутри)	2		
41	июль			Техника безопасного падения после бросков	2		
				Болевые на ноги (контр приём от рычага колена)	2		
				Техника безопасного падения после бросков	2		
42	июль			Техника безопасного падения после бросков	2		контрольные упражнения Мониторинг
				Сдача контрольных нормативов	2		
				Подведение итогов. Задания для самостоятельной подготовки.	2		

«Мой личностный рост» (Методика С.С. Кункевича)

Цель: определить степень активности учащихся-подростков в деятельности по саморазвитию своей личности.

Ход проведения:

Каждому учащемуся предлагается прослушать (прочитать) утверждения и самостоятельно ответить на вопрос: «Насколько часто он так поступает?» Для этого ученику необходимо написать напротив каждого утверждения или его номера цифру, которая означает ответ, соответствующий его точке зрения.

Цифры означают следующие ответы:

3 – всегда;

2 – часто;

1 – редко;

0 – никогда.

Вопросы для обучающихся 11-13 лет.

1. Я постоянно стремлюсь узнать что-то новое в разных областях науки и культуры, не ограничиваясь учебниками, люблю смотреть познавательные телепередачи.
2. Я интересуюсь и горжусь историческим прошлым своей страны, с уважением отношусь к государственным символам и готов вносить посильный вклад в процветание и развитие своей Родины.
3. Я занимаюсь физкультурой и спортом, чтобы вырасти сильным и здоровым и знаю, что вредные привычки могут повредить моему здоровью.
4. Я соблюдаю общественный порядок, правила школьной жизни и считаю обязательным их соблюдение каждым человеком.
5. Я знаю и люблю природу, принимаю участие в делах по уборке леса, озеленению школы и поселка, не прохожу мимо, когда кто-то мучает животных.
6. Я люблю книги и телепередачи об искусстве, и всё, что я делаю, стараюсь выполнить аккуратно и красиво.

Вопросы для обучающихся 14-17 лет.

1. Я умею самостоятельно планировать выполнение учебных заданий, применять на практике полученные знания и без напоминаний родителей выполняю все домашние задания.
2. Я стремлюсь оказать помощь каждому, кто в ней нуждается, постоянно участвую в акциях милосердия и заботы, всегда честен с окружающими меня людьми.
3. Я тактичен и вежлив с людьми, соблюдаю правила этикета, не нарушаю правила школьной жизни.
4. Мне нравится участвовать в трудовых делах класса, без напоминаний выполняю работу по дому (уборка квартиры, прополка огорода и т.д.).
5. Я принимаю активное участие в делах класса и школы, дружу с одноклассниками, люблю вместе с ними готовить классные огоньки, могу ради интересов класса отказаться от личных дел.
6. В сложных ситуациях я без помощи взрослых принимаю решение, сам отвечаю за свои поступки, не поддаюсь на уговоры сделать что-то во вред себе или другим.

Обработка полученных результатов.

Показателем активности подростка в деятельности по саморазвитию (А) является частное от деления суммы баллов его ответов на количество ответов. Если А больше 2,2 балла - высокий уровень активности;

Если А больше 1,5 балла, но меньше 2,2 – средний уровень активности

Если А меньше 1,5 балла - низкий уровень активности учащегося в работе по саморазвитию.

Методика для оценки метапредметных результатов обучающихся (методика В.И. Моросановой)

Процедура проведения

Инструкция

Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения.

Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов.

Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

Утверждения		Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1.	Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				
2.	Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3.	Стараюсь всегда приходить вовремя, но тем не менее часто опаздываю.				
4.	Придерживаюсь девиза “Выслушай совет, но сделай по-своему”.				
5.	Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				
6.	Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.				
7.	Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1–2 дней для подготовки.				
8.	Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9.	Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10.	Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11.	Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.				
12.	Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				
13.	Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является “Семь раз отмерь, один раз отрежь”.				
14.	Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				

15.	Не люблю много раздумывать о своем будущем.				
16.	В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17.	Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.				
18.	Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19.	Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				
20.	Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начать действовать.				
21.	Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				
22.	Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.				
23.	В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.				
24.	При большом объеме работы неминуемо страдает качество результатов.				
25.	Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.				
26.	Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27.	Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.				
28.	Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.				
29.	Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30.	В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				
31.	Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко слежу чужим советам.				
32.	Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.				
33.	Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				
34.	Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				
35.	Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				

36.	В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации				
37.	Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.				
38.	Редко отступаю от начатого дела.				
39.	Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.				
40.	Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.				
41.	Про меня говорят, что я “разбрасываюсь”, не умею отделить главное от второстепенного.				
42.	Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.				
43.	Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если окружающим это не важно.				
44.	После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.				
45.	Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.				
46.	Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.				

Обработка результатов

Подсчет показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где «Да» означает положительные ответы, а «Нет» - отрицательные.

Ключ к шкалам

Регуляторные шкалы	Ответы, совпадающие с ключом (1 балл)	
	Верно Пожалуй, Верно	Пожалуй, не верно Не верно
Планирование	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Моделирование	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Программирование	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оценивание результатов	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гибкость	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43
Самостоятельность	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34

Общий уровень саморегуляции	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46		3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42	
Регуляторная шкала	Количество баллов			
	Низкий уровень	Средний уровень		Высокий уровень
Планирование		4-6		7
Моделирование		4-6		7
Программирование		5-7		8
Оценивание результатов		4-6		7
Гибкость		5-7		8
Общий уровень саморегуляции		24-32		33

Интерпретация результатов

Описание шкал

Шкала «Планирование» (Пл) характеризует индивидуальные особенности целеполагания и удержания целей, уровень сформированности у человека осознанного планирования деятельности. При высоких показателях по этой шкале у субъекта сформирована потребность в осознанном планировании деятельности, планы в этом случае реалистичны, детализированы, иерархичны, действенны и устойчивы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. У испытуемых с низкими показателями по шкале потребность в планировании развита слабо, планы подвержены частой смене, поставленная цель редко бывает достигнута, планирование не действенно, малореалистично. Такие испытуемые предпочитают не задумываться о своем будущем, цели выдвигают ситуативно и обычно несамостоятельно.

Шкала «Моделирование» (М) позволяет диагностировать индивидуальную развитость представлений о системе внешних и внутренних значимых условий, степень их осознанности, детализированности и адекватности. Испытуемые с высокими показателями по шкале способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в адекватности программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям. В условиях неожиданно меняющихся обстоятельств, при смене образа жизни, переходе на другую систему работы такие испытуемые способны гибко изменять модель значимых условий и, соответственно, программу действий. У испытуемых с низкими показателями по шкале слабая сформированности процессов моделирования приводит к неадекватной оценке значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, последствиям своих действий. У таких испытуемых часто возникают трудности в определении цели и программы действий, адекватных текущей ситуации, они не всегда замечают изменение ситуации, что также часто приводит к неудачам

Шкала «Программирование» (Пр) диагностирует индивидуальную развитость осознанного программирования человеком своих действий.

Высокие показатели по этой шкале говорят о сформировавшейся у человека потребности продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, о детализированности и развернутости разрабатываемых программ. Программы разрабатываются самостоятельно, они гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех. При несоответствии полученных результатов целям производится коррекция программы действий до получения приемлемого для человека результата.

Низкие показатели по шкале программирования говорят о неумении и нежелании человека продумывать последовательность своих действий. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, они не могут самостоятельно сформировать программу действий, часто сталкиваются с

неадекватностью полученных результатов целям деятельности и при этом не вносят изменений в программу действий, действуют путем проб и ошибок.

Шкала «Гибкость» (Г) диагностирует уровень сформированности регуляторной гибкости, т.е. способности перестраивать систему саморегуляции в связи с изменением внешних и внутренних условий. Испытуемые с высокими показателями по шкале гибкости демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств такие испытуемые легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования, вносят коррекцию в регуляцию. Гибкость регуляtorики позволяет адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска. Испытуемые с низкими показателями по шкале гибкости в динамичной, быстро меняющейся обстановке чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, смене обстановки и образа жизни. В таких условиях несмотря даже на сформированность процессов регуляции, они не способны адекватно реагировать на ситуацию, быстро и своевременно планировать деятельность и поведение, разрабатывать программу действий, выделять значимые условия, оценивать рассогласование полученных результатов с целью деятельности и вносить коррекцию. В результате у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои и, как следствие, неудачи в выполнении деятельности.

Шкала «Самостоятельность» (С) характеризует развитость регуляторной автономности. Наличие высоких показателей по шкале самостоятельности свидетельствует об автономности в организации активности человека, его способности самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности. Испытуемые с низкими показателями по шкале самостоятельности зависимы от мнений и оценок окружающих. Планы и программы действий разрабатываются несамостоятельно, такие испытуемые часто и некритично следуют чужим советам. При отсутствии посторонней помощи у таких испытуемых неизбежно возникают регуляторные сбои.

Общий уровень саморегуляции Характеризует общий уровень сформированности индивидуальной системы осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Для испытуемых с высокими показателями общего уровня саморегуляции характерна осознанность и взаимосвязанность в общей структуре индивидуальной регуляции регуляторных звеньев. Такие испытуемые самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, выдвижение и достижение цели у них в большой степени осознанно. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных, психологических особенностей, препятствующих достижению цели. Чем выше общий уровень осознанной саморегуляции, тем легче человек овладевает новыми видами активности, увереннее чувствует себя в незнакомых ситуациях, тем стабильнее его успехи в привычных видах деятельности. У испытуемых с низкими показателями по данной шкале потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения несформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей. Возможность компенсации неблагоприятных для достижения поставленной цели личностных особенностей у таких испытуемых снижена по сравнению с испытуемыми с высоким уровнем регуляции. Соответственно успешность овладения новыми видами деятельности в большой степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований осваиваемого вида активности.

Силовой тест.

В ходе испытаний необходимо выполнить следующие упражнения:

- 10 отжиманий от пола;
- 10 подносов ног к рукам из положения в упоре для отжиманий;
- 10 подъемов корпуса (скручивания);
- 10 выпрыгиваний из приседа (в некоторых версиях 10 приседаний).

Данный блок из четырех упражнений необходимо повторить четыре раза без перерывов и отдыха. Уровень физической подготовки оценивается по суммарному затраченному времени:

- 3 минуты – отлично;
- 3 минуты 18 секунд – хорошо;
- 4 минуты – удовлетворительно;
- 4,5 минуты – плохо

Беговой тест. Таблица для юношей

Возраст	Превосходная форма	Выше средней	Средняя	Ниже средней	Плохая
13-14 лет	> 2700 м	2400-2700 м	2200-2399 м	2100-2199 м	< 2100 м
15-16 лет	> 2800 м	2500-2800 м	2300-2499 м	2200-2299 м	< 2200 м

Беговой тест. Таблица для девушек

Возраст	Превосходная форма	Выше средней	Средняя	Ниже средней	Плохая
13-14 лет	> 2000 м	1900-2000 м	1600-1899 м	1500-1599 м	< 1500 м
15-16 лет	> 2100 м	2000-2100 м	1700-1999 м	1600-1699 м	< 1600 м

Нормативы из ЕВСК Спортивные разряды по самбо
 Спортивное звание МСМК присваивается с 18 лет, МС - с 16 лет, КМС - с 14 лет
I, II, III спортивные разряды, юношеские спортивные разряды по самбо:

Статус соревнований	Пол, возраст	Требование: количество побед (в том числе 3 "чисто")					
		Спортивные разряды			Юношеские разряды		
		I	II	III	I(юн)	II(юн)	III(юн)
Первенство России	Юноши, девушки (15-16 лет)	10	8	6			
	Юноши, девушки (13-14 лет)	10	8	6	10		
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП (единый календарный план)	Мужчины, женщины	10					
	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	10	8				
	Юноши, девушки (17-18 лет)	10	8	6	10		
	Юноши, девушки (15-16 лет)	10	8	6	10		
	Юноши, девушки (13-14 лет)	10	8	6	10	10	
Чемпионат федерального округа, зональные отборочные соревнования, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Мужчины, женщины	10	8				
Первенство федерального округа, зональные отборочные соревнования, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	10	8				
	Юноши, девушки (16-17 лет)	10	8	6			
	Юноши, девушки (15-16 лет)	10	8	6	10		
	Юноши, девушки (13-14 лет)	10	8	6	10	10	
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Мужчины, женщины	10	8				
Кубок субъекта Российской Федерации	Мужчины, женщины	10	8				
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Юниоры, юниорки (18-19 лет)	10	8	6			
	Юноши, девушки (16-17 лет)	10	8	6	10		
	Юноши, девушки (15-16 лет)	10	8	6	10	10	
	Юноши, девушки (13-14 лет)	10	8	6	10	10	
	Юноши, девушки (11-12 лет)				10	10	2
Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации	Мужчины, женщины	10	8				
	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	10	8	6			
	Юноши, девушки (17-18 лет)	10	8	6	10		
	Юноши, девушки (15-16 лет)	10	8	6	10	10	
	Юноши, девушки (13-14 лет)	10	8	6	10	10	
	Юноши, девушки (11-12 лет)				10	10	2
Чемпионат муниципального образования	Мужчины, женщины	10	8	6			
Первенство муниципального образования	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	10	8	6			
	Юноши, девушки (17-18 лет)	10	8	6	10	10	2
	Юноши, девушки (15-16 лет)	10	8	6	10	10	2
	Юноши, девушки (13-14 лет)	10	8	6	10	10	2
	Юноши, девушки (11-12 лет)				10	10	2
Другие официальные спортивные соревнования муниципального образования	Мужчины, женщины	10	8	6			
	Юниоры, юниорки (19-20 лет)	10	8	6			
	Юноши, девушки (17-18 лет)	10	8	6	10	10	2
	Юноши, девушки (15-16 лет)	10	8	6	10	10	2
	Юноши, девушки (13-14 лет)	10	8	6	10	10	2
	Юноши, девушки (11-12 лет)				10	10	2

Приложение № 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направления воспитательной работы	Форма и название мероприятия	Цель и краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1	Гражданско-патриотическое воспитание	Участие в праздничных мероприятиях, посвящённых знаменательным датам России, района, учреждения	Воспитание гордости, любви к стране, чувства сопричастности к истории России, приобщение детей к традициям:	Согласно утверждающему плану работы на учебный год	<i>Методисты, инструктор методисты</i>
		«ГТО – путь к здоровью и успеху!»	Воспитание активной гражданской позиции, реализация Регионального проекта «Успех каждого ребёнка». Сдача норм ГТО.		Начальник Центра ГТО
		Встречи с выпускниками ДЮСШ, учащимися старших этапов обучения, достигших высоких результатов в спорте «Первый шаг в большой спорт»	Пропаганда самбо, воспитание гордости за своих земляков. Спортсмены расскажут о своих успехах, ответят на вопросы присутствующих, пройдёт фото сессия.		
		Посещение праздника спорта Черепановского района	Награждение лучших спортсменов. Приобщение юных спортсменов к культуре занятием спорта и физической культурой на всю жизнь		
		Летние военно-патриотические сборы «Солдаты удачи»	История армии России, подвиги русских воинов от древности до наших дней. Практическая часть, ОФП, сборка-разборка автомата, тактика ведения огневого боя		
		Экскурсия в Черепановский музей	Знакомство с историей Черепановского района		Тренер-преподаватель
2	Здоровьесберегающее воспитание	Беседы: «Гигиена. Режим дня. Здоровое питание». «Физическая культура и спорт. Значение ФК для	Привлечение детей к здоровому образу жизни	Согласно утверждающему плану работы на учебный год	Методисты, инструктор методист, тренер-преподаватель

		человека. Отличие ФК от спорта.			
		Техника безопасности на тренировке			
		Разговор о главном. О здоровье			
		Диспансеризация спортсменов			
		Допинг. Основные понятия. Классификация запрещенных веществ	Формирование антидопинговой культуры, разъяснения юным спортсменам о вреде для здоровья допинга.		Руководитель от областной федерации по антидопингу
3	<i>Духовно-нравственное воспитание</i>	Анкетирование детей с помощью графических изображений и устных опросов	изучение личности учащегося, его склонностей, сфер дарования и особенностей характера для оказания ему помощи в самоопределении и самореализации».	Согласно утверждающему плану работы на учебный год	Тренер-преподаватель
		мастер-класс «Делай с нами, делай как мы»	Популяризация вида спорта, привлечение детей к занятиям «Лыжные гонки», воспитание доброжелательности, коллективного общения, взаимопомощи. Одни учащиеся показывают упражнения, а другие их выполняют.		
		Чаепитие «Родители»	Воспитание любви и дорого отношения к родителям.		

		Конкурс мужчин «Мы – защитники семьи»	Воспитание гордости за семью, взаимопонимания между отцом и сыном, осознание значимости понятия «МЫ с папой».		
		Встреча учащихся с психологом для проведения тренинга	Изучение отношений в детском коллективе. Способы решения возникающих конфликтов со сверстниками. Психологическая подготовка на соревнованиях		
4	Работа с родителями	Родительские собрания:	Информирование родителей об организации деятельности учреждения и воспитания учащихся «Родителям о специфике работы тренера-преподавателя МЦРФКиС.» «Права и обязанности родителей, и ребёнка». «Промежуточные итоги работы спортивно-оздоровительной группы». «Подведение итогов учебного года, просмотр фото/видео успехов детей за год.	Согласно утверждающему плану работы на учебный год	Тренер-преподаватель
		Тренинги	Воспитание культуры родительских взаимоотношений с детьми Решение с родителями учащихся текущих возникающих трудностей взаимодействия с детьми, обсуждение наиболее острых проблем тренировочных моментов, зависящих от родителей».		
		Проведения совместного досуга групп вместе с родителями и детьми	Участие родителей в жизни учреждения, воспитание гордости за успехи семьи, установление положительных взаимоотношений в семье, укрепление дружественных связей.		

		Информационно-просветительская деятельность	Консультирование родителей «Родителям о ЗОЖ ребёнка, о влиянии личного примера на выбор деятельности ребёнка и его образ жизни». Оформление уголка для родителей. Рекомендации родителям на каникулярную деятельность ребёнка, работа в Навигаторе дополнительного образования детей, по вопросам воспитания детей, успехи и достижения ребёнка. Основы питания спортсменов, спортивное питание		
		Интерактивная связь	Использование новых технологий: создание групп в WhatsApp для родителей и учащихся	Согласно утверждающему плану работы на учебный год	Тренер-преподаватель