

«СОГЛАСОВАНО»  
на методическом совете  
протокол № 5 от 31.08.2021г. г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУДО ДЮСШ №2 г.Донецка  
Колтовскова О.И.  
приказ №202 от 31.08.2021г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

**Срок реализации:** 10 лет

**Разработчик:**

тренер-преподаватель отделения дзюдо и самбо  
Степанов В.В.

**Рецензенты:**

Клименко В.Ю., заместитель директора

Мандрыкина К.П., инструктор-методист высшей  
категории

г. Донецк  
Ростовской области  
2021 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>2. Учебный план</b>	<b>6</b>
<b>3. Методическая часть</b>	<b>11</b>
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, уровням сложности	14
3.1.1. Базовый уровень	14
3.1.2. Углубленный уровень	21
3.2. Медико-биологический контроль	28
3.3. Требования техники безопасности	28
<b>4. Система контроля и зачетные требования</b>	<b>31</b>
<b>5. Примерный план воспитательной и профориентационной работы</b>	<b>33</b>
<b>Реализация дополнительной</b>	
<b>6. предпрофессиональной программы по самбо в дистанционном формате</b>	<b>34</b>
<b>7. Перечень информационного обеспечения</b>	<b>44</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самбо - не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Самбо - это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы. Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и камберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Такая система, направленная на поиск всего передового и целесообразного, легла в основу философии самбо - философии постоянного развития, обновления, открытости ко всему лучшему. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по самбо (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом от 4 декабря 2007г. №329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018г. №939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
- Приказом Министерства спорта РФ от 07.03.2019. №187 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12 сентября 2013г. №731»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказом Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.03.2016г. №115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных

организаций в Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам»;

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годового цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

**Цель программы:** формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса самбистов на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет).

Программный материал объединен и предполагает решение следующих основных **задач**:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся,
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и **направлена на:**

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в самбо,
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в самбо,
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки самбистов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

**Основополагающие принципы программы:**

**Комплексность** - для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

**Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе обучения преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность** - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по самбо.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

**1. Базовый уровень сложности** - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств, определение специализации.

**2. Углубленный уровень сложности** - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

**Срок обучения** по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Срок освоения Программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень 3-4 годы обучения).

**Минимальный возраст для зачисления на обучение.** В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица старше 9 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

**Минимальный возраст для зачисления на обучение.** В группы углубленного уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица старше 14 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю**

<b>Уровень сложности</b>	<b>Период обучения</b>	<b>Минимальный возраст зачисления на этап</b>	<b>количество часов в неделю</b>	<b>Максимальная наполняемость группы</b>
Базовый уровень сложности	1 год	10	6	25 человек
	2 год	10	6	25 человек
	3 год	11	6-8	20 человек
	4 год	11	6-8	20 человек
	5 год	12	8-10	20 человек
	6 год	13	8-10	20 человек
Углубленный уровень сложности	1 год	14	10-12	16 человек
	2 год	15	10-12	16 человек

Учащиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану. Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

### Планируемые результаты.

- положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья;
- освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;
- устойчивость интереса, мотивации к занятиям самбо и к здоровому образу жизни;
- сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов;
- положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденных Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 52 недели, из них 46 недель тренировочного процесса в условиях учреждения, 6 недель в рамках спортивно-оздоровительного лагеря, отряда.

Данная работа включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

### Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта

№№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>		
<b>1.1.</b>	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%
<b>1.2.</b>	<i>Общая физическая подготовка</i>	31%	-
<b>1.3.</b>	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	-	25%
<b>1.4.</b>	<i>Вид спорта</i>	32%	32%
<b>1.5.</b>	<i>Основы профессионального самоопределения</i>	-	5%

2	Вариативные предметные области*		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	14%	10%
2.2.	Судейская подготовка	-	4%
2.3.	Специальные навыки	5%	5%
2.4.	Физкультурные и спортивные мероприятия	3%	6%
2.5.	Самостоятельная работа	3%	3%
2.6.	Аттестация	2%	1%

\*Вариативные предметные области выбираются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в зависимости от избранного вида спорта

### Режим тренировочной работы.

Уровень сложности	Количество занятий в неделю	Количество и продолжительность занятий в день
<b>Базовый уровень</b>		
1-2 год обучения	3	до 2 академических часов по 45 мин.
3-4 год обучения	4	до 2 академических часов по 45 мин.
5-6 год обучения	5	до 2 академических часов по 45 мин.
<b>Углубленный уровень</b>		
1-2 год обучения	4-6	до 3 академических часов по 45 мин.

### Учебный план многолетней подготовки (в часах).

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)	Распределение по годам обучения									
							Базовый уровень						Углубленный уровень			
							Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Общий объем часов	3746	432	562	2718	30	4	312	312	416	416	520	520	624	624	
1.	Обязательные предметные области	2630						219	219	294	294	364	364	438	438	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	562		562				47	47	62	62	78	78	94	94	

1.2.	Общая физическая подготовка	816						78	78	106	106	130	130	94	94
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	188												94	94
1.4.	Основы проф. самоопределения	124												62	62
1.5.	Вид спорта	1128						94	94	126	126	156	156	188	188
2.	Вариативные предметные области	1114						93	93	122	122	156	156	186	186
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	500						48	48	62	62	78	78	62	62
2.2.	Судейская подготовка	62												31	31
2.3.	Специальные навыки	184						15	15	20	20	26	26	31	31
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	88						8	8	10	10	12	12	14	14
4.	Самостоятельная работа	432	432					36	36	48	48	60	60	72	72
5.	Аттестация	32						4	4	4	4	4	4	4	4
5.1.	Промежуточная аттестация	30				30		4	4	4	4	4	2	4	4
5.2.	Итоговая аттестация	4					4						2	1	1

### Календарный учебный график базовый уровень первый, второй год обучения.

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы													
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
<b>1.Обязательные предметные области</b>															
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	47	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	3			2
1.2. Общая физическая подготовка	78	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	5			4
1.3. Вид спорта	94	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8			6
<b>2.Вариативные предметные области</b>															
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	48	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4				4
2.2. Специальные навыки	15	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1				1
<b>3.Физкультурные и спортивные мероприятия</b>	8		2					2			2				2
<b>4.Аттестация</b>															
4.1. Промежуточная аттестация	4	2						1		1					
<b>Всего:</b>	<b>312</b>	29	30	29	28	28	30	29	27	24	21				19



**Календарный учебный график базовый уровень третий, четвертый год обучения.**

Предметные области	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1.Обязательные предметные области</b>													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	<b>62</b>	6	6	5	6	5	6	5	6	5	6		6
1.2. Общая физическая подготовка	<b>106</b>	10	10	8	10	8	10	10	10	10	10		10
1.3. Вид спорта	<b>126</b>	12	12	12	12	10	12	12	12	10	12		12
<b>2.Вариативные предметные области</b>													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	<b>62</b>	6	6	5	6	5	6	5	6	5	6		6
2.3. Специальные навыки	<b>20</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		2
<b>3.Физкультурные и спортивные мероприятия</b>	<b>10</b>		2		2		2		2				2
<b>4.Самостоятельная работа</b>	<b>48</b>	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4		5
<b>5.Аттестация</b>													
5.1. Промежуточная аттестация	<b>4</b>	2				1				1			
<b>Всего:</b>	<b>416</b>	43	43	36	42	35	42	36	43	36	39		43

**Календарный учебный график базовый уровень пятый, шестой год обучения.**

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1.Обязательные предметные области</b>													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	<b>78</b>	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		8
1.2. Общая физическая подготовка	<b>130</b>	20	10	10	10	10	10	10	10	20	10		10
1.3. Вид спорта	<b>156</b>	15	12	15	15	12	15	15	15	15	15		12
<b>2.Вариативные предметные области</b>													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	<b>78</b>	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		8
2.2. Специальные навыки	<b>26</b>	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3		3
<b>3.Физкультурные и спортивные мероприятия</b>	<b>12</b>	1	2		2			2	1	2			2
<b>4.Самостоятельная работа</b>	<b>60</b>	2	5	2	2	10	2	5	2	10	10		10
<b>5.Аттестация</b>													

5.1. Промежуточная аттестация	4	2								2			
<b>Всего:</b>	<b>520</b>	57	45	43	45	49	43	48	44	65	52		53

**Календарный учебный график углубленный уровень первый, второй год обучения.**

Наименование предметных областей	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1.Обязательные предметные области</b>													
1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	94	9	9	9	9	9	9	10	10	10	5		5
1.2. Общая физическая подготовка	47	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4		5
1.3. Общая и специальная физическая подготовка	47	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4		5
1.4. Основы проф. самоопределения	62	5	5	5	5	5	5	10	5	7	5		5
1.5. Вид спорта	188	20	16	16	16	16	20	16	16	16	16		20
<b>2.Вариативные предметные области</b>													
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	62	5	5	5	5	5	5	10	7	5	5		5
2.2. Судейская подготовка	134	15	12	10	10	15	10	10	12	10	15		15
2.3. Специальные навыки	31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		2
<b>3.Физкультурные и спортивные мероприятия</b>	<b>14</b>	2	2	2			2	2		2			2
<b>4.Самостоятельная работа</b>	<b>72</b>	5	5	5	5	7	5	5	5	10	10		10
<b>5.Аттестация</b>													
5.1. Промежуточная аттестация	4	2								2			
5.2. Итоговая аттестация	2									2			
<b>Всего:</b>	<b>624</b>	76	65	63	61	69	67	74	66	75	66		64

**Самостоятельная работа** обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана. Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Самостоятельная работа один из важнейших режимных моментов в тренировочном процессе и предполагает самостоятельную тренировку по разработанному тренером плану выполнения домашнего задания.

**Цель и задачи самостоятельной работы.**

Цель самостоятельной работы:

Привитие спортсменам навыков самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний. Соблюдение непрерывности тренировочного процесса.

Задачи самостоятельной работы: способствовать усвоению программы; формировать навыки самостоятельной работы; развивать познавательные возможности; формировать личностные качества.

## **Организация самостоятельной работы.**

Режим самостоятельной работы. Тренировочные занятия в форме самостоятельной работы проводятся в соответствии с этапом спортивной подготовки. Продолжительность тренировочного занятия должна составлять не менее 60 мин. Неукоснительно должна соблюдаться и техника безопасности. Неукоснительно соблюдать технику выполнения и следовать всем указаниям тренера.

Формы самостоятельной работы

- тренировочное занятие
- просмотр видеоматериалов
- анкетирование, тестирование

- изучение теоретического материала ( правила вида спорта , инструкции по заполнению протокола). Занятия переносятся из очного формата, в условиях спортивной школы в формат с применением дистанционных технологий. Электронное обучение с применением дистанционных технологий осуществляется в период каникул, карантинных мероприятий, командирования тренеров-преподавателей (сборы, курсы, соревнования), отпуск. Для организации дистанционного обучения тренером-преподавателем создается медиатека видеороликов практических заданий, упражнений , изучения теоретического материала, контрольных заданий и отсылается в электронном виде через различные социальные сети: Сайт МБУДО ДЮСШ № 2 г.Донецка <http://sportschool2.ucoz.net>; WhatsApp, VK,OK; Youtube.com.

Самостоятельная работа учащихся, контролируется тренером-преподавателем на основании ведения учащимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы). Во время обучения на этапе углубленного уровня сложности учащиеся учатся самостоятельному ведению дневника: ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях.

Со временем учащиеся самостоятельно подбирают основные упражнения и проводят разминку, занятия по физической подготовке, правильно демонстрируют и обучают основным техническим элементам и приемам, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

**Текущий контроль** успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, тактических умений и навыков).

**Промежуточная аттестация** – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации

**Итоговая аттестация** - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Спортивная подготовка самбистов - многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на уровнях сложности соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных уровнях сложности обучения позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Для групп углубленного уровня вводится раздел «судейская практика». Участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи, арбитра, помощника секретаря целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Занятия подразделяются на типы: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных самбистов.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих самбистов, турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удастся формировать у самбистов соревновательный опыт.

На этап базового уровня зачисляются учащиеся, желающие заниматься и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап углубленного уровня. Группы базового уровня подготовки II-го года обучения включают в себя уже опытных, неоднократно участвовавших в соревнованиях различного ранга детей. Это обусловлено «ранней специализацией», которая практикуется многими тренерами в стране.

Содержание учебных занятий и распределение учебного материала в группах строится на основании учебного плана и годового учебного плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

На тренировочном этапе углубленного уровня группы формируются на конкурсной основе из здоровых детей, проявивших способности к самбо, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Группы углубленного уровня – это дети, уже подростки, достигающие высоких результатов, ориентированные на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также в сфере военного дела, ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Спортсмены, перешагнувшие этот рубеж, продолжают тренироваться и дальше по индивидуальным планам технической подготовки.

Перевод по годам обучения осуществляется на основе выполнения контрольных нормативов. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для базового и углубленного уровня нормативы являются важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. Для контроля динамики физического развития, спортивных результатов и показателей подготовленности на каждого спортсмена рекомендуется заполнять карту (Приложение №1). Цель подготовки самбистов заключается в достижении физического и нравственного совершенства. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач – образовательных, воспитательных, оздоровительных.

### **Методическое обеспечение программы**

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу.

#### **Распределение времени по частям занятия в зависимости от его типа (мин)**

Часть занятия	Тип занятия			
	учебное	учебно-тренировочное	тренировочное	контрольное
Вводно-подготовительная	30-40	25-30	20-25	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50-70	55-80	65-90	80-110
Заключительная	10	10	5	10
Итого	90-120	90-120	90-120	90-120

Вводно-подготовительная часть – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. Разминка состоит из двух частей – «разогревание» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность.

Основная часть характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена.

Заключительная часть обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию.

### 3.1 СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, УРОВНЯМ СЛОЖНОСТИ

#### 3.1.1. Базовый уровень. Теоретические основы физической культуры и спорта

№ п/п	Тема	Содержание
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека. Последствия недостаточной двигательной активности. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.
2	Краткий обзор развития самбо	Возникновение и развитие систем самозащиты (самбо) в России в 20х годах XX века. Основоположники самбо: Спиридонов Виктор Афанасьевич, Ощепков Василий Сергеевич, Харлампиев Анатолий Аркадьевич. Самбо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов самбо, понятие о необходимой обороне.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.
4	Общие понятия о гигиене	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.
5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование.
6	Морально-волевая подготовка	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма. Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятия, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки самбиста.
7	Специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.
8	Технико-тактическая подготовка	Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в самбо. Основы биомеханики построения и проведения приемов самбо. Равновесие, угол устойчивости, использование веса тела, силы инерции, сопротивления противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направление, использование усилий противника.
9	Правила техники безопасности предупреждение травматизма	Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе.
10	Правила соревнований	Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.
11	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Ковер для занятий самбо. Размеры. Покрышка. Маты. Обкладные маты. Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы.



## **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка практически во всех видах спорта играет определяющую роль. Кроме того, именно развитие общей физической подготовленности человека способствует развитию и популяризации спорта в целом.

Хорошая физическая подготовка – основа для совершенствования всех сторон подготовленности борца, и ей необходимо уделять большое внимание как начинающим, так и спортсменам высокого класса. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего, содержанием.

Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков:

- Бег, ходьба, прыжки.
- Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.
- Подвижные игры.
- Простейшие акробатические элементы.
- Кувырок вперед.
- Кувырок назад.
- Кувырок через препятствие в длину и в высоту.
- Стойка на лопатках.
- Гимнастический мост.
- Колесо.
- Упражнения для развития основных физических качеств.

**Сила:** гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

**Быстрота:** легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Спортивная борьба - 10 бросков партнера (манекена) через спину.

**Гибкость:** спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера. Гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

**Ловкость:** легкая атлетика – челночный бег 3X10 м. Гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

Спортивные игры – футбол, хоккей, регби.

Подвижные игры – эстафеты, игры в касания, захваты.

## **СФП.**

Основы техники: основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.



Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

**Борьба лёжа.** Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Борьба стоя (броски) - Задняя подножка.

- Задняя подножка с колена.
- Задняя подножка с падением.
- Задняя подножка под две ноги.
- Задняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Задняя подножка с захватом ноги изнутри.
- Задняя подножка на пятке.
- Передняя подножка с колена.
- Передняя подножка.
- Передняя подножка с захватом ноги снаружи.
- Бросок рывком за пятку.
- Бросок рывком за пятку изнутри.
- Бросок рывком за руку и голень.
- Бросок с захватом двух ног.
- Бросок через бедро.
- Бросок через бедро с захватом головы с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо с колена.
- Бросок с захватом руки под плечо с падением.
- Бросок с захватом руки на плечо.
- Бросок через голову.
- Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.
- Бросок через голову голенью между ног.
- Бросок через плечи («мельница»).

16

Боковая подсечка.

Боковая подсечка при движении противника вперед.

Боковая подсечка при движении противника назад.

Боковая подсечка противнику, встающему с колен.

- Боковая подсечка при движении противника в сторону.
- Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.
- Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.

- Боковая подсечка в темп шагов.
- Передняя подсечка.
- Передняя подсечка с падением.
- Передняя подсечка в колено.
- Зацеп изнутри.
- Зацеп стопой.
- Зацеп голенью и стопой (обвив).
- Отхват.
- Отхват с захватом ноги снаружи.
- Отхват с захватом ноги снаружи и двух рукавов.
- Выведение из равновесия с захватом рукавов.
- Подбив голенью.
- Вертушка.
- Подхват.
- Подхват изнутри.
- Подхват с захватом ноги снаружи.

#### Борьба лежа (переворачивание)

- Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
- Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание с захватом на рычаг.
- Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
- Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
- Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.
- Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
- Переворот косым захватом.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
- Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.
- Заваливание.
- Удержание
- Удержание сбоку.
- Удержание сбоку без захвата шеи.

Обратное удержание сбоку.

Удержание со стороны плеча.

Удержание поперек.

Удержание со стороны головы и захватом рук.

- Удержание со стороны ног.

- Удержание верхом.
- Удержание поперек с захватом головы. - Удержание со стороны головы и пояса.
- Удержание со стороны ног с захватом из-под рук.
- Освобождения (уходя) от удержаний.

#### Болевые приемы

- Рычаг локтя через бедро.
- Узел ногой.
- Рычаг локтя при помощи плеча сверху.
- Рычаг локтя через предплечье.
- Рычаг локтя через бедро с помощью ноги.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху, когда противник стоит на четвереньках.
- Перегибание локтя при помощи ног сверху.
- Перегибание локтя через предплечья с упором в плечо.
- Рычаг локтя при помощи туловища сверху.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног садясь.
- Узел поперек.
- Выкручивание плеча подниманием локтя.
- Рычаг локтя с захватом руки между ног из положения противник в «скамеечке».
- Ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа).
- Рычаг колена между ног.
- Узел ноги ногой.
- Рычаг локтя при захвате руки двумя руками и ногами.
- Ущемление ноги (икроножной мышцы).
- Защита от приемов борьбы лежа, и способы разрывания захватов рук.

#### Страховка и самоконтроль при падениях:

- Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,
- Падение назад с поворотом и приземлением на грудь,
- Падение с прыжка,
- Падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка,
- Падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,
- Падение на спину кувырком в воздухе,
- Падение кувырком вперед,
- Падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.
- Упражнения на мосту, перевороты на мосту, вставание с моста в упоре головой

движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;

- Вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;
- Движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
- Забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
- Уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Упражнения с манекеном

- поднимание;
- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;
- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;
- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;
- приседания, наклоны, бег;
- броски назад через голову, в сторону, через спину.

Парные упражнения

- кувырки вперед и назад;
- перевороты назад;
- приседания;
- вращения;
- прыжки;
- наклон;
- ходьба и бег с партнером.

### **Различные виды спорта и подвижные игры**

**Баскетбол.** Перемещение правым, левым боком, спиной - по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах - парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставить на заранее приготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать его, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (о стену, в парах), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой - ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед. Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене - двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

**Волейбол.** Из основной стойки шаг вправо (влево) - вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»; при упоминании слова «день» дети берут мяч и руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держат). То же самое, но со свистком, (один свисток - день, два свистка - ночь), можно и с

хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1-2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка - сделать 2-3 хлопка - одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону - повторить те же самые хлопки. Имитационные упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

**Футбол.** Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя, напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место, и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекатывать мяч правой и левой ногой, то же самое в стойках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

### **Развитие творческого мышления**

Спортсмен, находящийся во власти своих мыслей и не умеющий управлять ими, не достигнет высоких спортивных результатов. Нередко спортсмены жалуются на неуверенность, нестабильность, неумение управлять своим состоянием и т.п. Мышление спортсмена заиклено на своих недостатках, и в этом случае является тормозом в его совершенствовании. Спортсмен тревожится и мучительно раздумывает, как справиться с проблемами. Сознание спортсмена настроено на отрицательное то, чего нет, а не на позитив.

Творческое развитие берет начало от правильного воспитания и обучения. Оно не может сформироваться без познания окружающего мира. Человек вначале знакомится с обыденным раскладом вещей, явлений, и только потом может их неординарно осмыслить, «переработать».

Развивать творческое мышление – значит формировать и совершенствовать мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение и обобщение, классификацию, планирование, абстрагирование, и обладать такими характеристиками мышления, как критичность, глубина, гибкость, широта, быстрота, вариативность, а также развивать воображение и обладать знаниями разного содержания.

Упражнения и тренинги для развития творческого мышления различают по формам: игровым, индивидуальным или групповым (всем известный мозговой штурм), устным или изобразительным и т.д.

Упражнения и тренинги различают в зависимости от поставленной цели: тренинги для развития воображения, тренинги для развития ассоциативного мышления, тренинги для развития мышления по аналогии и т.д. По своей сути многие из таких упражнений могут показаться банальными, но они помогают перестроить мыслительную деятельность.

Главное, чтобы такие задания были нестандартными, а также специфика дивергентных задач заключается в том, что на один поставленный вопрос может быть не один, а несколько или даже множество верных ответов. В ходе выполнения задач у детей развиваются такие качества, как оригинальность, гибкость, беглость (продуктивность) мышления, легкость ассоциирования, сверхчувствительность к проблемам и другие качества и способности, необходимые в творческой деятельности.

### **Специальные навыки**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для борца специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

### **Спортивное и специальное оборудование**

- знание устройства спортивного и специального оборудования, используемого в лыжных гонках;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.
- специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

### **Контрольные упражнения и соревнования.**

Зачетные требования для групп, закончивших обучение на базовом этапе с включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, сдачу аттестационного экзамена по технике соответствующего года освоения и выполнение норматива 2-го разряда.

### **3.1.2. Углубленный уровень**

#### **Теоретические основы физической культуры и спорта**

#### **Перечень тематических разделов по теории и методике физической культуры и спорта.**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура - часть культуры человека и общества. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - победители Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы по видам спорта. Международные результаты самбистов.
2	Краткий обзор развития самбо	Возникновение и развитие самбо. Место и значение самбо в отечественной системе физического воспитания. Национальные виды единоборств и самбо. Русская борьба в обхват, не в схватку, ее история. Краткий обзор национальных видов борьбы, их сходство и различие. Вклад национальных видов борьбы в правила и технику самбо.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Органы выделения (почки, мочеточник и мочевого пузыря, кожа).
4	Общие понятия о гигиене	Весовой режим спортсмена. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Понятие об инфекционных, простудных и заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний. Закаливание как средство профилактики заболеваний.

5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка: иррадиация нервных процессов концентрации возбуждения, стабилизация и автоматизация движений. Устойчивость и изменчивость навыков при разных состояниях организма и ситуациях поединка. Длительность сохранения навыков после прекращения тренировки.
6	Морально-волевая подготовка	Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. Закономерности связей потребностей и мотивации. Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных). Возрастные особенности мотивации.
7	Специальная физическая подготовка	Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов и средства для совершенствования специальных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании самбистов. Признаки недостатка общей и специальной подготовленности. Средства и методы общей и специальной подготовленности.
8	Техникотактическая подготовка	Терминология самбо. Требования к терминам: краткость, четкость, ясность. Определение терминов: техника, прием, защита, ответный прием, стойка (правая, левая), леж, бросок, захват, обхват, обратный захват, забегание, спина, бок, живот, мост и др. Пути увеличения эффективности приемов. Способы совершенствования приемов. Параметры технической подготовленности (активность, эффективность, результативность, вариативность, разносторонность). Тактика соревнований.
9	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Техника безопасности при выполнении различных обще подготовительных и специально подготовительных упражнениях борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.
10	Правила соревнований. Их организация и проведение	Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание. Костюм самбиста.
11	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития основных физических качеств:

Легкая атлетика для развития:

- Быстроты – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.
- Ловкости – челночный бег 3X10 м.
- Выносливости – бег 400м., кросс -2-3 км.

Гимнастика для развития:

- Силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
- Выносливости – сгибание рук в упоре лежа;
- Быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время;
- Ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, перелезание попластунски, подскоки (прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу;
- Гибкости - упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика для развития

- силы – поднимание гири 16 кг, штанги 25 кг;
- толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями 16 кг, 32кг. Спортивная борьба для развития
- Гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину; упражнения на мосту, с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором
- Ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину; стоя на коленях или стоя лицом, или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади ковра, борьба за «условный» предмет
- Силы – партнер на плечах – приседания с сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры для комплексного развития качеств – хоккей, футбол, баскетбол, волейбол, регби.

Работа субмаксимальной мощности

- Круговая тренировка: один круг, в каждой станции выполнить упражнения с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 секунд.



- 1 станция – трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15с вис на прямых или согнутых руках).
- 2 станция – бег по ковру 100м.
- 3 станция – броски партнера через спину 10 раз.
- 4 станция – забегание на мосту – 5 раз вправо, 5 раз влево.
- 5 станция – переноска партнера на спине с сопротивлением 20 метров.
- 6 станция – полуприседы с партнером на плечах 10 раз.
- 7 станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз.
- 8 станция – поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди 10 раз.
- 9 станция – разрывы оцепленных рук партнера для перегибания локтя (лежа) 2-3 попытки, в течение 10-15 секунд.
- 10 станция – лазание по канату – 2 раза по 5 метров.

#### Силовые возможности

- Круговая тренировка: два круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 секунд, между кругами – 5 минут.
- 1 станция – рывок штанг до груди (50% от максимального веса).
- 2 станция – имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра.
- 3 станция – сгибание и разгибание рук в упоре на брусках.
- 4 станция – подтягивание на перекладине.
- 5 станция – имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута.
- 6 станция – жим штанги лежа (50% от максимального веса). - 7 станция – отрыв от ковра лицом к партнеру.

#### Выносливость

*Круговая тренировка:* один круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.

- 1 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты.
- 2 станция – борьба за захват 3 минуты.
- 3 станция – борьба стоя 1,5 минуты, лежа 1,5 минуты.
- 4 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты.
- 5 станция – переноска партнера на плечах 1,5 минуты, и 1,5 минуты работа без партнера.
- 6 станция – борьба лежа на выполнение удержаний 3 минуты.
- 7 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты.
- 8 станция – переноска партнера на плечах 1,5 минуты, и 1,5 минуты работа без партнера.
- 9 станция – борьба на выполнение удержаний 3 минуты.
- 10 станция – приседание с партнером 1,5 минуты приседает борец и 1,5 минуты приседает его партнер.

- 11 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты.
- 12 станция – борьба за захват туловища двумя руками 1,5 минуты атакует борец и 1,5 минуты его партнер.
- 13 станция – броски через спину 1,5 минуты - борец и 1,5 минуты - партнер.
- 14 станция – сгибание рук в упоре лежа 3 минуты.

15 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты. Комплексы упражнений

Поединки для развития силы: на сохранение статистических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменить последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять стойки, захваты. Дистанции, положения, менять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках, вновь изученных технико-тактических действий.

## **СФП.**

### **Борьба в стойке**

- Бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди.
- «Мельница» с захватом руки и голени изнутри.
- Подсечка в колено сзади в разноименную ногу.
- Подхват со скрестным захватом отворотов.
- Подхват голенью изнутри (снаружи).
- Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.
- Бросок через грудь с захватом разноименной руки.
- Обвив с захватом рук.
- «Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени.
- Подсечка изнутри.

### **Борьба лежа**

- Удержание поперек с захватом дальнего бедра.
- Удержание поперек с захватом ближнего бедра.
- Ущемление ахиллесова сухожилия от удержания со стороны ног.
- Подхват со скрестным захватом отворотов.
- Подхват голенью изнутри (снаружи).
- Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.
- Бросок через грудь с захватом рук.
- Обвив с захватом рук.

- «Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени.
- Подсечка изнутри.

**Борьба лежа.** Удержание поперек с захватом дальнего бедра.

- Удержание поперек с захватом ближнего бедра.
- Ущемление ахиллесова сухожилия после удержания со стороны ног.
- Рычаг локтя захватом руки между ног, поднимая и зажимая туловище - ногами.
- Рычаг локтя захватом руки между ног, опрокидывая назад стоящего в партере.
- Рычаг плеча при помощи бедра сверху.
- Ущемление ахиллесова сухожилия как контрприем против удержания верхом.
- Рычаг локтя между ног от удержания верхом.
- Комбинации бросков.
- «Ножницы» после подхвата.
- Бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри (после - захвата одноименной ноги изнутри).
- Коленная подсечка изнутри после попытки броска через бедро.
- Обратная «мельница» после захвата одноименной ноги изнутри.
- Бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри.
- Подсад после попытки броска через бедро.
- Бросок захватом ноги после боковой подсечки.

**Комбинации болевых приемов:**

- Рычаг на оба бедра после ущемления ахиллесова сухожилия.
- Рычаг локтя через бедро - узел ногой (и наоборот).
- Узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя зацепом ногой.
- Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
- Рычаг локтя одноименной ногой сверху после рычага локтя при помощи ноги сверху.

**Примерная последовательность совершенствования в технике** - Повторение и совершенствование сочетаний бросков.

- Повторение и совершенствование сочетаний бросков и болевых приемов.
- Повторение и совершенствование сочетаний бросков и удержаний.
- Повторение и совершенствование способов выхода наверх в борьбе лежа.
- Повторение и совершенствование подножек и подсечек с бросками.
- Повторение и совершенствование выведения из равновесия в сочетании с бросками.
- Повторение и совершенствование сочетаний различных захватов с бросками.
- Повторение и совершенствование зацепов с другими бросками.

**Основы самоопределения**

- Формирование социально значимых качеств личности;

- Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- Приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

### **Различные виды спорта и подвижные игры**

**Баскетбол.** Передвижения. Бег с изменением направления.

Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками на месте, с шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой, шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины.

#### **Подвижные игры с элементами баскетбола.**

Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита (мальчики из 6 бросков - 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков - 3-2-1 попадания).

**Футбол.** Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии.

Передача мяча на близком и среднем расстоянии.

#### **Судейская практика**

- Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей занятий по темам.
- Организация и участие в показательных выступлениях.
- Проведение соревнований по самбо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.
- Судейство соревнований.

#### **Развитие творческого мышления**

- Развитие изобретательности и логического мышления;
- Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

#### **Специальные навыки**

Волевая подготовка. Упражнения для воспитания волевых качеств.

Смелость: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, со скамейки, через партнера. Поединок с сильным противником.

**Настойчивость:** выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться успешного выполнения броска, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

**Решительность:** режим дня и его выполнение, проведение поединка с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке-остановка, разбор, исправление ошибок.

**Инициативность:** самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучения техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки с менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

**Нравственная подготовка.** Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивание приемов. Поддержка, страховка партнера.

**Восстановительные мероприятия.** В учебных группах применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются психологические средства и медико-биологические.

Из психологических средств педагогические методы внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медикобиологических средств: витаминизация, гидротерапия, русская баня, сауна, физиотерапия.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера нагрузок и отдыха, и их продолжительности. На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления.

### **Спортивное и специальное оборудование**

Спортивная экипировка лиц, проходящим обучение по предпрофессиональной программе должна соответствовать международным и всероссийским правилам. Поэтому обучающимся необходимо знать перечень и требования к экипировке.

### **3.2. Медико-биологический контроль**

Два раза в год все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинический анализ крови и мочи, электрокардиографическое исследование, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, гинеколога), врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

### 3.3. Требования техники безопасности

#### ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1. К занятиям борьбой самбо допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по борьбе самбо необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по борьбе самбо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении бросков, приемов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;
- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

4. Занятия по самбо должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

5. В местах проведения занятий по самбо должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

6. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-тренера-преподавателя.

9. Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

1. На занятия обучающийся должен приходиться за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

2. Надеть спортивную форму (куртки самбо, шорты) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнеру.

4. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

5. Во время занятий ношение очков запрещено.

6. Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

2. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по самбо:

- не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;
- не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
- не допускается применение запрещенных приемов;
- нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
- нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;
- избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам; -при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений (броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

4. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

5. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

6. При изучении боковых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приема при подаче сигнала партнера о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнеру.

7. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.

8. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнеру - недопустимы.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.



2. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

#### **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
2. Организованно покинуть место проведения занятий.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
4. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и трех нормативов по специальной физической подготовке (СФП).

#### **Контрольно-переводные нормативы для базового уровня сложности**



## Контрольные-переводные нормативы по самбо (юноши до 12 лет)

Контрольные упражнения: <b>Весовая категория</b> <i>26кг; 29 кг; 31 кг; 34кг; 38, 42 кг</i>	Контрольные упражнения.						Спортивная подготовка	
	Предпрофессиональная подготовка							
	3 балла		4 балла		5 баллов		6 баллов	
	БУС1-2	БУС3	БУС1-2	БУС3	БУС1-2	БУС3	БУС1-2	БУС3
<b>Скоростные качества</b>								
Бег 60 м ( сек)	11,8	11,7	11,5	11,4	11,3	11,1	11,0	11,0
<b>Выносливость</b>								
Бег на 500 м ( сек)	125	124	122	121	120	119	118	117
<b>Силовые качества</b>								
Подтягивание из виса на перекладине	2	2	3	3	4	5	6	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10	11	12	13	15	16	20	22
<b>Скоростно-силовые качества</b>								
Подъем туловища лежа на спине за 11 с	10	11	12	14	15	17	18	20
Прыжок в длину с места	130	133	134	135	136	139	140	145
<i>Весовая категория 42, 46, 50 кг</i>								
<b>Скоростные качества</b>								
Бег 60 м	11,8	11,7	11,5	11,4	11,3	11,1	11,0	11,0
<b>Выносливость</b>								
Бег на 500 м	135	134	133	132	131	130	129	128
<b>Силовые качества</b>								
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	2	2	3	3	4	4	5	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( раз)	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>скоростно-силовые</b>								
Подъем туловища лежа на спине за 12 с (раз)	10	11	12	14	15	17	18	20
Прыжок в длину с места (см)	130	133	134	135	136	139	140	145
<i>весовая категория 55; 60 ; 65; 65+ кг;</i>								
<b>Скоростные качества</b>								
Бег 60 м (с)	12	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3
<b>Выносливость</b>								
Бег на 500 м ( с)	145	144	143	142	141	140	139	138
<b>Силовые качества</b>								
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	1	1	2	2	3	3	4	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( раз)	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>скоростно-силовые</b>								
Подъем туловища лежа на спине за 13 с (раз)	10	11	12	14	15	17	18	20
Прыжок в длину с места (см)	130	133	134	135	136	138	139	140
Прыжок в длину с места, см	200	175	145	190	165	135		
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	14,5	13,2	11,8	11,5	10,7	10,0		
<b>Сумма баллов</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

**Контрольные нормативы по самбо для учебно-тренировочных групп (девушки 13-14 лет)**

Контрольные упражнения: <b>Весовая категория</b> <b>26кг; 29 кг; 34 кг; 37кг; 40кг</b>	Контрольные упражнения.						Спортивная подготовка								
	Предпрофессиональная подготовка														
	3 балла		4 балла		5 баллов		6 баллов								
	БУС1- 2	БУС3	БУС1 -2	БУС3	БУС1 -2	БУС3	БУС1- 2	БУС3							
<b>Скоростные качества</b>															
Бег 60 м (с)	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5							
<b>Выносливость</b>															
Бег на 500 м (с)	145	144	143	142	141	140	139	138							
<b>Силовые качества</b>															
Подтягивание из виса на низкой перекладине	7	8	9	10	11	12	13	14							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5	6	7	8	9	10	11	12							
<b>Скоростно-силовые качества</b>															
Подъем туловища лежа на спине за 11 с (раз)	8	9	10	11	12	13	14	15							
Прыжок в длину с места (см)	125	126	127	128	129	130	131	132							
<b>Весовая категория</b> <b>43 , 47, 51, 55, 55+ кг</b>															
<b>Скоростные качества</b>															
Бег 60 м (с)	12	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3							
<b>Выносливость</b>															
Бег на 500 м (с)	155	154	153	152	151	150	149	148							
<b>Силовые качества</b>															
Подтягивание из виса на низкой перекладине	7	8	9	10	11	12	13	14							
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	6	7	8	9	10	11	12							
<b>скоростно-силовые</b>															
Подъем туловища лежа на спине за 12 с (раз)	8	9	10	11	12	13	14	15							
Прыжок в длину с места (см)	125	126	127	128	129	130	131	132							
<b>Сумма баллов</b>								<b>18</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

Контрольные нормативы по самбо для учебно-тренировочных групп (девушки до 12 лет)

Контрольные упражнения: <b>Весовая категория</b> <b>34 кг; 37кг; 40кг, 43</b>	Контрольные упражнения.						Спортивная подготовка		
	Предпрофессиональная подготовка								
	3 балла		4 балла		5 баллов		6 баллов		
	БУС5	БУС6	БУС5	БУС6	БУС5	БУС6	БУС5	БУС6	
Скоростные качества									
Бег 60 м (с)	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	
Выносливость									
Бег на 500 м (с)	145	144	143	142	141	140	139	138	
Силовые качества									
Подтягивание из виса на низкой перекладине	7	8	9	10	11	12	13	14	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5	6	7	8	9	10	11	12	
Скоростно-силовые качества									
Подъем туловища лежа на спине за 11 с (раз)	8	9	10	11	12	13	14	15	
Прыжок в длину с места (см)	125	126	127	128	129	130	131	132	
<b>Весовая категория</b> <b>47, 51, 55 кг</b>									
Скоростные качества									
Бег 60 м (с)	12	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	
Выносливость									
Бег на 500 м (с)	155	154	153	152	151	150	149	148	
Силовые качества									
Подтягивание из виса на низкой перекладине	7	8	9	10	11	12	13	14	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	6	7	8	9	10	11	12	
скоростно-силовые									
Подъем туловища лежа на спине за 12 с (раз)	8	9	10	11	12	13	14	15	
Прыжок в длину с места (см)	125	126	127	128	129	130	131	132	
<b>весовая категория 59 кг, 65 кг, 65+ кг</b>									
Скоростные качества									
Бег 60 м (с)	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	
Выносливость									
Бег на 500 м (с)	165	164	163	162	161	160	159	158	
Силовые качества									
Подтягивание из виса на низкой перекладине	2	2	3	3	4	4	5	5	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	
скоростно-силовые									
Подъем туловища лежа на спине за 13 с (раз)	10	11	12	14	15	17	18	20	

Прыжок в длину с места (см)	125	126	127	128	129	130	131	132
Сумма баллов	18	18	24	24	30	30	36	36

**Контрольные нормативы по самбо для учебно-тренировочных групп (девушки 15-17 лет)**

Контрольные упражнения: <b>Весовая категория 40, 44, 48,</b>	Контрольные упражнения.						Спортивная подготовка	
	Предпрофессиональная подготовка						6 баллов	
	3 балла		4 балла		5 баллов			
	УУС 1	УУС2	УУС 1	УУС 2	УУС 1	УУС2	УУС 1	УУС2
<b>Скоростные качества</b>								
Бег 60 м (с)	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5
<b>Выносливость</b>								
Бег на 500 м (с)	145	144	143	142	141	140	139	138
<b>Силовые качества</b>								
Подтягивание из виса на низкой перекладине	7	8	9	10	11	12	13	14
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Скоростно-силовые качества</b>								
Подъем туловища лежа на спине за 11 с (раз)	8	9	10	11	12	13	14	15
Прыжок в длину с места (см)	125	126	127	128	129	130	131	132
<b>Весовая категория 52, 56, 60 кг</b>								
<b>Скоростные качества</b>								
Бег 60 м (с)	12	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3
<b>Выносливость</b>								
Бег на 500 м (с)	155	154	153	152	151	150	149	148
<b>Силовые качества</b>								
Подтягивание из виса на низкой перекладине	7	8	9	10	11	12	13	14
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>скоростно-силовые</b>								
Подъем туловища лежа на спине за 12 с (раз)	8	9	10	11	12	13	14	15
Прыжок в длину с места (см)	125	126	127	128	129	130	131	132
<b>весовая категория 65кг, 70кг, 75, 75+ кг</b>								
<b>Скоростные качества</b>								
Бег 60 м (с)	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7
<b>Выносливость</b>								
Бег на 500 м (с)	165	164	163	162	161	160	159	158
<b>Силовые качества</b>								

Подтягивание из виса на низкой перекладине	2	2	3	3	4	4	5	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	1	2	3	4	5	6	7	8
скоростно-силовые								
Подъем туловища лежа на спине за 13 с (раз)	10	11	12	14	15	17	18	20
Прыжок в длину с места (см)	125	126	127	128	129	130	131	132
<b>Сумма баллов</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>36</b>

**Контрольные нормативы по самбо для учебно-тренировочных групп (юноши 13-14 лет)**

Контрольные упражнения: <b>Весовая категория</b> <b>34 кг; 37кг; 40кг, 43</b>	Контрольные упражнения.						Спортивная подготовка	
	Предпрофессиональная подготовка						6 баллов	
	3 балла		4 балла		5 баллов		6 баллов	
	БУС5	БУС6	БУС5	БУС6	БУС5	БУС6	БУС5	БУС6
Скоростные качества								
Бег 60 м (с)	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3
Выносливость								
Бег на 500 м (с)	142	141	140	139	138	137	136	135
Силовые качества								
Подтягивание из виса на перекладине	5	6	7	8	9	10	11	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10	11	12	13	14	15	16	17
Скоростно-силовые качества								
Подъем туловища лежа на спине за 11 с (раз)	10	11	12	13	14	15	16	17
Прыжок в длину с места (см)	127	128	129	130	131	132	133	134
<b>Весовая категория</b> <b>47, 51, 55 кг</b>								
Скоростные качества								
Бег 60 м (с)	12	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3
Выносливость								
Бег на 500 м (с)	155	154	153	152	151	150	149	148
Силовые качества								
Подтягивание из виса на низкой перекладине	7	8	9	10	11	12	13	14
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	11	12	13	14	15	16	17
скоростно-силовые								
Подъем туловища лежа на спине за 12 с (раз)	8	9	10	11	12	13	14	15
Прыжок в длину с места (см)	125	126	127	128	129	130	131	132
<b>весовая категория 59 кг, 65 кг, 65+ кг</b>								
Скоростные качества								

Бег 60 м (с)	12,2	12,1	12,0	11,9	11,9	11,8	11,8	11,7
<b>Выносливость</b>								
Бег на 500 м (с)	165	164	163	162	161	160	159	158
<b>Силовые качества</b>								
Подтягивание из виса на низкой перекладине	2	2	3	3	4	4	5	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>скоростно-силовые</b>								
Подъем туловища лежа на спине за 13 с (раз)	12	14	15	16	17	18	19	20
Прыжок в длину с места (см)	127	128	129	130	131	132	133	135
Сумма баллов	18	18	24	24	30	30	36	36

От 18 баллов до 24 баллов средний уровень подготовки спортсмена.

30 баллов – высокий уровень подготовки.

36 баллов и выше – уровень подготовки спортсмена, соответствующий зачислению в группы для занятий по программам спортивной подготовки.

Спортсмены, набравшие менее 18 баллов не переводятся на следующий этап подготовки.

### Техническая подготовка

Контрольные упражнения	5	4	3
Исходное положение «борцовский мост». Забегаания 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
Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений	Интегральная экспертная оценка (сумма баллов)		
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (бросков, болевых приемов)	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

## 5. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в МБУДО ДЮСШ состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Создание воспитательного пространства предполагает:

- диагностику среды;
- разработку модели воспитательного пространства;
- создание условий для реализации участниками воспитательного пространства своей позиции.

Основные направления	Содержание работы	Сроки выполнения
Трудовое воспитание	Установление графика дежурств по уборке мест занятий после тренировки	в течение года
	Участие в субботниках	
	Помощь в оформлении наглядной агитации	
Нравственное воспитание	Состояние и развитие спорта в России	сентябрь
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	ноябрь
	Беседа с детьми по профилактике беспризорности	январь
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	март
Эстетическое воспитание	Посещение учебно-тренировочных занятий и соревнований старших спортсменов	в течение года
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	апрель
	Беседа «Красота тела и души»	
Безопасность жизнедеятельности	Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	в течение года
	Инструктаж по технике безопасности ПДД	
	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	
	Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	
	Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»	
	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	
Работа с одаренными детьми	Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня	в течение года
	согласно календаря спортивно-массовых мероприятий (все группы)	
Работа с родителями	Проведение родительского собрания (все группы)	по мере необходимости
	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	
Профориентационная работа	Встреча с интересным человеком (спортсменом, тренером)	май

## 6. РЕАЛИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО САМБО В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ

Одной из форм организации образовательного процесса в подготовке обучающегося, ориентированного на профессию в области физической культуры и спорта является электронное образование с использованием технологий дистанционного обучения. Рабочая учебная программа электронного образования с использованием технологий дистанционного образования разработана на основе нормативных документов:

Данная программа рассчитана на организацию учебного процесса как в форме электронного обучения, так и смешанного обучения, т.е. использование очных форм в сочетании с дистанционными образовательными технологиями.

Цель программы: развитие индивидуальных особенностей обучающихся на основе формирования навыков саморегуляции и осознанного выбора направления деятельности в сфере физической культуры и выбранного вида спорта.

Задачи.

Образовательные:

- обучение технике двигательных действий в виде спорта,
- обучение двигательным умениям и навыкам в смежных видах,
- формирование основ знаний по физической культуре и спорту, теории и методике физического воспитания, -формирование навыков саморегуляции,
- обучение умению самоорганизации,
- обучение использования дистанционных технологий.

Развивающие:

- развитие познавательной активности,
- формирование творческой активности,
- формирование осознанного выбора, ориентированного на профессию,
- развитие навыков онлайн-общения,
- развитие индивидуального потенциала обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание воли, самообладания, дисциплинированности, -формирование стремления к самопознанию.

- воспитание физических качеств с использованием технологий дистанционного образования

Принципы построения программы *Общепедагогические принципы:*

- Организация педагогического взаимодействия на основе компетентного подхода к образованию. Данное позволяет ориентировать целеполагание занятий на формирование и развитие умений и навыков обучающегося.

- Интеграция учебной и социальной среды позволит влиять на изменения на уровне личности обучающегося. Создание сообществ и консультативный характер общения решают личностные проблемы обучающегося, позволяет самоутвердиться и оказывают педагогическую поддержку.

- Комплексное использование современных технологий – образовательных, управленческих, коммуникативных, информационных.



- Доступность и открытость дистанционного образования. Для устранения демотиваторов обучения в дистанционном режиме необходимо разнообразить формы общения, время их проведения, доступность в географическом отношении.

- Индивидуально-личностный подход к реализации задач физического воспитания. Данный принцип требует учета образовательных потребностей обучаемого, его индивидуальных особенностей, построения индивидуальных траекторий развития.

*Специфические принципы:*

Соблюдение возрастных и индивидуальных физических и функциональных особенностей обучаемых.

Постепенное увеличение физической нагрузки в течение дистанционного периода обучения.

Систематичность в занятиях физическими упражнениями.

Разнообразие форм мотивации к занятиям физическими упражнениями и контроля над разными аспектами их выполнения.

Проведение занятий в дистанционном формате осуществляется через специальные платформы для проведения онлайн-занятий:

- Zoom (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).
- Moodle (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube (ссылка). На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре и спорту.

Для самостоятельной работы обучающихся можно использовать сайты «Российской электронной школы» (ссылка).

## **2. Учебный план**

При разработке учебного плана реализации рабочей учебной программы с применением электронного образования на основе использования дистанционных образовательных технологий учитывается специфика подготовки юных спортсменов на основе периодичности тренировочного процесса с использованием микро-макро-циклов, условий организации тренировочного процесса (наличие в данный момент спортивной базы, спортивного инвентаря, гаджетов и т.д.).

При совмещенном образовании сочетаются как аудиторные занятия (практические занятия с использованием спортивной базы), так и дистанционные формы.

На каждое занятие (или используя микро-макроциклы) тренер-преподаватель разрабатывает план - конспект (приложение 1.1) В учебный план вводят следующие разделы:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта (ссылка)
2. Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по ОФП, ссылка)
3. Вид спорта:
  - практические занятия (конспекты занятий, ссылка)
  - технические умения и навыки (ссылка)
  - специальные навыки (ссылка)
4. Теоретические основы. Контроль и зачетные требования:
  - тестирование (ссылка);
  - анкетирование (ссылка);

- онлайн-беседы;
- наблюдение;
- конкурсные проекты(презентация).

5. Практическая часть может включать в себя:

- мониторинг. Пример: выполнение обучающимися пробы Руфье для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом.
- педагогическое тестирование. Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры, как этапа подготовки к сдаче нормативов в комплексе ГТО.
- фото и видеоотчет. Пример: фото- и видео-фиксация специально подготовительных упражнений, утренней гимнастики. Также ученики могут сделать скриншоты своих пульсометров и отправить педагогу. Такой прием может мотивировать к двигательной деятельности в течение дня.
- дневник самоконтроля. Пример: регулярное наблюдение обучающегося за состоянием своего здоровья и физического развития, и их изменений под влиянием занятий ФК и спортом. Дневник самоконтроля развивает метапредметные умения. Дневник помогает занимающимся познавать самих себя, приучать следить за собственным здоровьем, своевременно замечать степень усталости от умственной работы или физической тренировки (приложение табл.).

6. Самостоятельная работа (ссылка)

Организация учебного процесса строится тренером-преподавателем на основе примерного алгоритма (приложение 1.2).

В целях контроля за работой обучающихся на занятиях тренер-преподаватель рассылает обучающимся «Спортивный дневник» (приложение 1.3), который должен заполняться ребенком после каждого занятия: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители.

Собранные дневники вместе с журналом, а также конспекты тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан сдать заместителю директора по учебно-тренировочной работе, составить отчет о проделанной работе (приложение 1.4)

**План-конспекты тренировочных занятий, спортивные дневники занимающихся и журнал учета работы тренера являются подтверждением реализации дополнительной общеобразовательной программы и основанием для начисления заработной платы тренеру-преподавателю.**

При осуществлении смешанного обучения каждый педагог действует по заданному алгоритму с той лишь разницей, что некоторые разделы практической части (техническая подготовка, специальные навыки) выносятся на очное обучение с использованием моделей смешанного обучения.

### 3. Методическое обеспечение образовательного процесса

При осуществлении электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в практике физкультурно-спортивного направления возможно использование различных форм организации обучения и воспитания обучающихся.

## **Рекомендуемые формы обучения:**

### **1. Конкурс «Тренируемся вместе с ДЮСШ».**

Конкурс направлен на поддержание спортсменами спортивной формы во время режима самоизоляции, пропаганду здорового образа жизни, сохранение соревновательного духа.

Для участия в конкурсе спортсменам необходимо прислать видео своей тренировки. Набранный наибольшее количество «лайков» становится победителем.

### **2. Челлендж «Спортивный карантин».**

Задача челленджа – составить комплекс упражнений для тренировок в условиях самоизоляции с целью сохранения интереса спортсменов к занятию спортом.

Последний участник, повторивший все предыдущие упражнения, добавив одно свое, и завершивший таким образом челлендж, становится победителем.

### **3. Онлайн-соревнования по роуп-скиппингу.**

Для организации онлайн-соревнований можно использовать платформу Zoom, установленную на компьютерах и гаджетах участников и организаторов.

Участники заранее разучивают 15 базовых упражнений и на соревнованиях за 30 секунд выполняют наибольшее количество повторений каждого упражнения. Побеждает команда, участники которой набрали наибольшее количество баллов.

### **4. Онлайн-соревнования по Just Dance.**

Танцевальные онлайн-соревнования «Just Dance» организуются для обучающихся в возрасте до 15 лет с целью популяризации киберспорта с использованием цифровых технологий.

Для проведения онлайн-соревнований используется платформа Zoom, установленная на компьютерах и гаджетах участников и организаторов

Для участия необходимо установить смартфоны всех участников приложение Just Dance. Зайти на сайт [www.JustDanceNow.com](http://www.JustDanceNow.com) и выбрать комнату. По итогам танца у каждого участника в приложении появится количество баллов – результат танца.

Побеждает та команда, участники которой набрали наибольшее количество баллов.

### **5. Онлайн профильная онлайн-смена «Юный судья по виду спорта» (может использоваться как в каникулярное время, так и образовательном процессе).**

Цель - формирование у обучающихся комплекса основных теоретических и практических навыков в судействе видов спорта, и достижение максимально возможного для каждого юного спортсмена уровня судейской подготовленности.

В программу онлайн-смены включаются лекции заслуженных тренеров России, судей всероссийской категории, осуществляется ежедневное тестирование, по итогам которого выдаются сертификаты юного судьи.

### **6. Профильная онлайн-смена «Тренируемся с чемпионами» (может использоваться как в каникулярное время, так и образовательном процессе) для обучающихся детско-юношеских спортивных школ системы образования. Цель – профессиональное самоопределение обучающихся, развитие наставничества с привлечением ведущих тренеров, спортсменов, врачей, специалистов Оренбургской области и России.**

Для организации трансляции прямых эфиров онлайн-смены использовалась платформа Zoom и для удобства участия во всех эфирах генерируется ссылка-приглашение в Zoom.

Программа смены предполагает ежедневный выход в эфир в установленное время (9.00-9.30, 12.00-12.30, 14.30-15.00).

#### 6. Челлендж #КуКуКубок.

Цель – организация наставничества. Ведущий спортсмен в виде спорта запускает челлендж, в котором участник, выполняя определенные упражнения, двигательные действия на своей странице в Instagram или «ВКонтакте» с #КуКуКубок, получает индивидуальные консультации знаменитых спортсменов в виде спорта.

#### 7. Заочная акция "Активное лето". Цель акции - продолжение тренировок и сохранение соревновательного духа спортсменов в период пандемии.

Для участия в Акции «Активное лето» необходимо наличие в смартфоне мобильного приложения Strava (скачать бесплатно можно на странице в магазине Google Play, или в iTunes), позволяющего определить количество километров, которые пробежал участник.

Участники должны выполнять пробежки на свежем воздухе и предоставить 4 своих лучших результата, а также фото или видео начала и окончания пробежек посредством размещения в Instagram скриншотов страниц с лучшими достижениями с #бегсоодюш.

Победитель определяется по наибольшей сумме набранных километров. *Рекомендуемые*

#### **формы воспитательной работы:**

1. Календарь истории «Этот день мы приближали, как могли!» и информационный бюллетень «Удивительное в спорте». Цель – получение обучающимися новых знаний, поддержание интереса спортсменов к истории и спорту, пропаганда любви к родине и спорту. Размещение информации о событиях, произошедших в последние дни Великой Отечественной войны; об удивительных спортивных достижениях и интересных фактах из спорта.

2. Заочная военно-историческая викторина, посвященная празднованию Дня Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.

Проведение военно-исторической викторины направлено на проверку знаний обучающихся о событиях и фактах Великой Отечественной войны, получение обучающимися новых знаний с использованием выполнения тестовых заданий обучающимися.

3. Онлайн-экскурсия по Залу спортивной Славы, посвященная Дню России.

Онлайн-экскурсия по Оренбургскому народному музею защитников Отечества имени генерала М.Г. Черняева, посвященная 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов.

Организация трансляции происходит посредством прямого эфира в социальной сети Instagram на официальной странице ДЮСШ.

4. Физкультурно-оздоровительная акция «Со спортом всей семьей» Физкультурно-оздоровительная акция посвящена Дню защиты детей.

Принять участие в Акции могла любая семейная команда (дети и взрослые). Основное условие - видео семейной тренировки (не более 3 минут). В котором приоритет отдается ребенку, как основному организатору выполнения упражнений.

5. Онлайн-конкурс «Отдыхаем с ДЮСШ».

Участникам необходимо было разместить фото с отдыха юных спортсменов и их родители на личной странице в Instagram с #отдыхаемсДЮСШ.

#### **4. Работа с родителями**

В условиях дистанционного и смешанного обучения важно общение с родителями, которые становятся основными помощниками в организации обучения. С этой целью проводятся следующие мероприятия:

1. Онлайн-собрания, в содержании которых темы:

- объяснение важности занятий ФК в период дистанционного обучения;
  - принципы работы в дистанционном режиме обучения;
  - разъяснение критериев оценки техники физического упражнения;
  - объяснение техники безопасности;
  - объяснение работы с инвентарем в домашних условиях;
  - объяснение родителям важности похвалы ребенка и отметки его успехов.
2. Онлайн-консультация (онлайн и групповые);

Педагог дает задание - родитель снимает это на видео и отправляет педагогу физической культуры;

Предоставление готовых комплексов упражнений и других методических материалов;

Создание творческих конкурсов для мотивации совместной деятельности родителей и детей. Например, проведение семейного спортивного фото-кросса.

3. Создание курса лекций и практик для родителей по вопросам физического воспитания в условиях дистанционного обучения.

4. Педагогическая диагностика родителей с целью выявления знаний в области дистанционного обучения детей.

5.

Организация пространства для занятий физической культурой и спортом (далее- ФК) и инвентарь должны соответствовать технике безопасности.

Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены (приложение 1.5).

### План-конспект тренировочного занятия

Дата День недели	Время	Группа	Просмотр учащимися видео и фото презентаций, мастер-классов ит.д. Используемые интернет-ресурсы для изучения обучающимся образовательного материала по средствам удаленной взаимосвязи	Практические самостоятельные задания на дом. Используемые интернет- ресурсы для выполнения домашнего задания	Используемые интернет-ресурсы для онлайн-уроков, аудио и видеоконсультаций и обратной связи

Конспект тренировочного занятия составляется для каждой группы занимающихся в соответствии с годовым учебным графиком учебного процесса по виду спорта (спортивной дисциплине).

**Содержание занятий должно соответствовать условиям их проведения – домашним.** В содержание следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка. В любом случае следует учитывать специфику вида спорта (спортивной дисциплины), период подготовки (соревновательный, переходный или подготовительный).

Перечисление средств физической подготовки в конспекте учебного занятия указывается в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуемые тренером-преподавателем физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами. Включать в конспект занятия сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать: упражнения, требующие выполнения их на тренажерах (за исключением, в случаях, когда у спортсменов имеются в наличии тренажеры дома); упражнения со спортивными снарядами и инвентарем (например: копьем, диском или ядром для метания, с барьерами и т.п.); подвижные и спортивные игры; бег и беговые упражнения.

**Алгоритм организации учебного занятия с использованием технологии дистанционного обучения**

1 шаг	Тренер-преподаватель проводит анализ дополнительной общеобразовательной программы и годового учебного календарного плана-графика на учебный год. При необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов учебной и тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности обучающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.
2 шаг	Тренер-преподаватель разрабатывает для каждого учебного занятия конспект (по форме, указанной в приложении 2).
3 шаг	С учетом действующего, утвержденного спортивной школой расписания учебных занятий, накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер-преподаватель высылает обучающимся (родителям спортсменов) своей группы ссылку на конспект учебного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например, WhatsApp).
4 шаг	Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 7 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также учебно-методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.
5 шаг	По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Педагог делает соответствующую отметку о посещении спортсменом занятия в журнале (на бумажном носителе).
6 шаг	В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует начальника отдела, (или иное ответственное лицо) о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

Приложение 1.3

Дневник тренировочного занятия для обучающихся (образец)  
для воспитанников базового уровня сложности и спортивно-оздоровительного этапа

Дата и время проведения	Содержание	Показатели тренировочной нагрузки		Общее физическое состояние, самочувствие
		Часы, мин	Кол-во раз, повторений, км	

Для воспитанников групп углубленного уровня сложности и совершенствования спортивного мастерства.

ФИО тренера		
Дата проведения занятия по расписанию		
Группа/ФИО спортсмена(ов)		
Уровень подготовки		
Направленность занятия		
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь		
содержание	дозировка	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Тренер \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (ФИО)

Приложение 1.4

Отчет о проделанной работе (журнал учета работы тренера)

Этап подготовки	С какого по какой период проводилась самостоятельная работа	Количество проведенных занятий в группе	Кол-во детей, выполнивших тренировочное занятие	Форма занятий



## Правила техники безопасности при занятиях ФК на дому

Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятия и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения.

Вводные положения. Во время проведения занятий по ФК необходимо исключить возможность:

- травм при падении на неровной поверхности;
- травм при нахождении на небезопасном расстоянии от мебели, бытовых приборов и т.п.;
- травм вследствие плохой разминки;
- травм при столкновении в ходе выполнения гимнастических упражнений;
- травм в ходе несоблюдения правил проведения подвижных игр в домашних условиях.

Для минимизации рисков необходимо выделить для ученика хорошо освещенное, хорошо проветриваемое пространство, площадью не менее трех метров в радиусе. Ученики обязаны заниматься в спортивной форме, не стесняющей движений, в спортивной обуви с нескользящей подошвой. При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу. После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

**До начала занятий.** Ученики должны переодеться в спортивную обувь и форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, перстни, ремни т.п. Одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Длина спортивных штанов не должна быть ниже пятки. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь нескользящую подошву. Обувь должна быть легкой. Ученики должны знакомиться с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

**Во время занятий.** Необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации учителя по технике безопасности при проведении занятий ФК на дому. Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм. Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложно-координационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель), нельзя приземлять после прыжка, переводя вес тела на верхние конечности.

Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п. Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недостижимость всех предметов до ученика во время выполнения движений. Для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе трех метров. При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения. При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив учителю дистанционно.

**После окончания занятий.** Ученики моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ). Переодеваются в повседневную одежду и обувь.

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Основная:

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
7. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 1996.

### Вспомогательная:

1. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
2. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
4. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
5. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-наДону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
6. Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
7. Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

### Для детей:

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 1997
2. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.
3. Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 1984
4. Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 1985, 5. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.