

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Кургана

Принята на заседании
Педагогического совета
от «24» мая 2022 г.
протокол № 6

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДЮСШ № 4»

_____ Д.В. Герасимов

Приказ от «24» мая 2022 г. № 95

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**
по виду спорта
САМБО

Срок реализации 8 лет

Разработчики: Иванов Анатолий Викторович,
старший тренер-преподаватель по самбо
Дружинина Ирина Ивановна,
заместитель директора по методической работе

Рецензенты:

Корюкин Дмитрий Анатольевич, кандидат биологических наук,
заведующий кафедрой физического воспитания
ФГБОУ ВО «Курганский государственный университет»;
Абрамов Эдуард Николаевич, кандидат биологических наук,
заместитель директора по научно-инновационной работе ГАУ ДПО ЯНАО
«Региональный институт развития образования»

г. Курган, 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Пояснительная записка	3 стр.
2.	Учебный план	7 стр.
3.	Методическая часть	8 стр.
3.1	Методика и содержание работы по предметным областям	8 стр.
3.2	Рабочие программы по предметным областям	14 стр.
3.3	Объемы учебных нагрузок	23 стр.
3.4	Методические материалы	23 стр.
3.5	Методы выявления и отбора одаренных детей	25 стр.
3.6	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	26 стр.
4.	План воспитательной и профориентационной работы	27 стр.
5.	Система контроля и зачетные требования	30 стр.
6.	Перечень информационного обеспечения	33 стр.
	Приложение 1	35 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта самбо (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, учитывает психофизиологические, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 г. № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01 ноября 2021 г. № 841 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3648-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Цель Программы: воспитание личности социально ориентированной, духовно-нравственной, физически развитой, способной к достижению спортивных результатов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

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

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта,

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа направлена на организацию досуга детей, получение ими знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, формирование потребности в поддержании здорового образа жизни, отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Самбо (самозащита без оружия) — вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР.

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психологических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания. С момента своего основания самбо рассматривалось как эффективное средство всестороннего физического развития человека, повышения его ловкости, силы, воспитания тактического мышления, формирования гражданско-патриотических качеств.

Отличительной чертой самбо является формирование в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для выполнения любой профессиональной и общественной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние занимающихся.

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

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по Программе - 9 лет. На обучение принимаются дети, желающие заниматься самбо, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта, по результатам индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих необходимых способностей для освоения соответствующей Программы.

Срок обучения по Программе составляет 8 лет. Программа предусматривает два уровня сложности: базовый (6 лет), углубленный (2 года).

Наполняемость групп (Таблица 1) определяется с учетом специфики вида спорта, года обучения и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Таблица 1

Уровень сложности	Год обучения	Минимальное количество обучающихся в группе
Базовый	1	15
	2	14
	3	12
	4	12
	5	10
	6	10
Углубленный	1-2	8

Планируемые результаты освоения Программы

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** для базового уровня:

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** для углубленного уровня:

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияющих на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

В предметной области **«Общая физическая подготовка»** для базового уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
формирование социально значимых качеств личности;
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области **«Общая и специальная физическая подготовка»** для углубленного уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области **«Самбо»** для базового уровня:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области **«Самбо»** для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области **«Основы профессионального самоопределения»** для углубленного уровня:

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.

В предметной области **«Различные виды спорта и подвижные игры»** для базового и углубленного уровней:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области **«Спортивное и специальное оборудование»** для базового и углубленного уровней:

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план (Приложение 1) по Программе содержит:

- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;

- календарный учебный график;

- расписание учебных занятий.

При составлении учебного плана учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки в академических часах из расчета на 46 недель образовательного процесса. Распределение часов осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового или углубленного уровня Программы (Таблица 2).

Таблица 2

№ 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
1	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	15	15
1.2	Общая физическая подготовка	30	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	15
1.4	Самбо	30	30
1.5	Основы профессионального самоопределения	-	15
2	Вариативные предметные области		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	15	10
2.2	Спортивное и специальное оборудование	10	15

Самостоятельная работа осуществляется по каждой предметной области без непосредственного участия тренера-преподавателя, но по его заданию. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков.

Непрерывность освоения Программы в каникулярный период обеспечивается проведением спортивно-оздоровительных лагерей, участием в тренировочных сборах, самостоятельной работой обучающихся.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Методика и содержание работы по предметным областям

Предметная область «**Теоретические основы физической культуры и спорта**» реализуется во время теоретических занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов и т.д. Материал излагается в доступной форме.

Наименование тем для базового уровня:

- 1) История развития спорта;
- 2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- 3) Основы законодательства в области физической культуры и спорта;
- 4) Знания, умения и навыки гигиены;
- 5) Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни;
- 6) Основы здорового питания;
- 7) Требования техники безопасности;
- 8) Инструкторская и судейская подготовка.

Наименование тем для углубленного уровня:

- 1) История развития избранного вида спорта;
- 2) Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- 3) Этические вопросы спорта;
- 4) Основы общероссийских и международных антидопинговых правил;
- 5) Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- 6) Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- 7) Основы спортивного питания;
- 8) Требования техники безопасности;
- 9) Инструкторская и судейская подготовка.

Предметная область «**Общая физическая подготовка**» (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования личности. Разнообразие упражнений – необходимое условие разностороннего развития и совершенствования двигательного аппарата, обслуживающих его органов и систем.

Общая физическая подготовка является неотъемлемой частью каждого учебного занятия. Физические нагрузки должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха). В подготовительной части занятия любой направленности упражнения выполняются с 8–16-разовыми повторениями. Количество упражнений в общеразвивающем комплексе определяется уровнем подготовленности группы, поставленной задачей и применяемыми средствами. Эти же факторы определяют объем нагрузки в основной части занятия.

Средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног; упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с мячами, скакалками, гимнастическими палками, обручами, гантелями и т.д.

Предметная область «**Специальная физическая подготовка**» для углубленного уровня (СФП) отличается технико-тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых порой необычных положений. Специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков.

Благодаря СФП развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными технико-тактическими приемами и их закрепления.

Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе учебного занятия. Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающегося.

Средствами СФП являются соревновательные, различные специальные и специально-подготовительные упражнения (поединки, схватки). Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие и совершенствования специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Предметная область «Самбо» характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо четко представлять всю систему основных упражнений самбо (Таблица 3) для корректного распределения учебного материала по годам подготовки, вплоть до конкретного учебного занятия.

Таблица 3

Техника	Приемы нападения	броски руками, ногами, туловищем
		сковывания: удержания, болевые, удушающие
		удары руками, ногами, туловищем
	Приемы защиты	руками: контрудар, подставка, отбив, блок, захват
		ногами: уход, приседание, вставание, контрудар, подставка, отбив, блок, отжимание, выскальзывание, сбивание
		туловищем: уклон, нырок, поворот, падение, подставка, отбив, блок, сбивание, отжимание

Тактическая подготовка - это обучение самбистов правильно принимать решения относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке на соревнованиях. Выделяют атакующую, оборонительную и контратакующую тактику, которая является комбинацией двух первых видов. Все виды тактической подготовки условно объединили в три группы (Таблица 4).

Таблица 4

Тактика выполнения технических действий (приемов и защит)	подавление	физическое
		техническое
		психологическое
	маскировка	угроза
		вызов
	маневрирование	изменяя свое положение
		изменяя положение противника
		используя движение противника

Подавление – вид тактической подготовки, который выражается в том, что самбист в ходе схватки создает и использует явное превосходство над противником в каком-либо виде подготовленности: технической, тактической, физической или психологической.

Маскировка применяется в том случае, когда нужно скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить противника принять необходимое тактическое решение. Маскировка технической подготовленности в схватке осуществляется путем угрозы и вызова. Если самбисту нужно вызвать определенную защитную реакцию противника, то он применяет угрозу. Если хочет, чтобы противник атаковал, применяет вызов.

Маневрирование предусматривает передвижение, способствующее созданию благоприятной ситуации для решения задач схватки. Благоприятные ситуации создаются перемещением по ковру, переходом из одного положения в другое (из стойки в положение лежа и наоборот), маневрированием по отношению к судьям и противнику.

При обучении тактике применяются следующие методы:

- метод обобщающих правил, законов, аксиом (для действий, которые должны применяться в каждом конкретном уровне, подобном общей ситуации);
- проблемный метод предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим занимающимся;
- эвристический метод (развитие интуиции самбиста).

Широко применяется игровая форма для решения задач комплексной подготовки с помощью разнообразного игрового учебного материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Система игр включает игры в касания, игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснение, игры в дебюты и т.д.

Образовательный процесс включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, которое зависит от уровня подготовленности обучающихся, календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, выполнения разрядных нормативов и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у самбистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способности не преувеличивать эти трудности.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность обучения, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Инструкторская и судейская практика (Таблица 5) является продолжением образовательного процесса самбистов, способствует овладению практическими навыками в судействе соревнований по самбо.

Инструкторские навыки: умение самостоятельно провести разминку, занятие с младшими группами, принять участие в организации и проведении соревнований внутри группы, школы, умение вести учет и планирование нагрузки.

Судейская практика: самостоятельное судейство официальных соревнований школы, знание правил ведения и обработки технических отчетов и протоколов соревнований.

Таблица 5

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
Базовый уровень 3 и 4 год	инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в самбо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.
	судейская	Изучение основных положений правил по самбо. Судейство соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.
5 год	инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять.
	судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.
6 год	инструкторская	Проведение разминки вместе с тренером, заключительной части учебного занятия.
	судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.
Углубленный уровень 1-2 год	инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на соревнованиях.
	судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших самбистов.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающихся. Средства восстановления подразделяются на четыре группы: естественные, гигиенические, педагогические, медико-биологические и психологические.

Естественные и гигиенические средства восстановления: рациональный режим дня, правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание, естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки и т.д.).

Педагогические средства восстановления: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности, правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебном занятии, так и в целостном образовательном процессе, выбор оптимальных интервалов и видов отдыха, полноценные разминки и заключительные части учебных занятий, использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.), повышение эмоционального фона учебных занятий, эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Медико-биологические средства восстановления: специальное питание и витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Предметная область **«Основы профессионального самоопределения»** для углубленного уровня ориентирована на самоопределение обучающихся с выбором профессии, реализацию перспектив своего развития в выбранной деятельности и готовность самостоятельно и осознанно планировать свое будущее.

Основой профессионального самоопределения является осознанный выбор профессии с учетом своих особенностей и возможностей, требований профессиональной деятельности и социально-экономических условий.

Средствами обучения являются беседы, диспуты, круглые столы, рассказы, показы, демонстрации, мастер-классы, инструкторская и судейская практика, практические целевые занятия, встречи, экскурсии и т.д.

Предметная область **«Различные виды спорта и подвижные игры»** направлена на развитие у обучающихся быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол и др.) вызывают эмоциональный интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, являются первостепенным средством формирования коллектива, развитию личностных качеств. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям

осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.

В данной предметной области применяются упражнения из легкой атлетики (бег, прыжки, метание), тяжелой атлетики (упражнения с отягощениями), спортивной акробатики и гимнастики (кувырки, перекаты, группировки, перевороты, висы, упоры, подтягивания и другие).

Предметная область «**Спортивное и специальное оборудование**» направлена на формирование знаний об устройстве спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта, умение использовать спортивное оборудование и инвентарь с целью достижения спортивных целей, приобретение навыков содержания и мелкого ремонта спортивного и специального оборудования, в том числе инвентаря.

Средства обучения: сообщения, беседы, использование наглядного материала, просмотр видеофильмов и т.д.

3.2 Рабочие программы по предметным областям

Предметная область «**Теоретические основы физической культуры и спорта**»

Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом теоретической подготовки для базового уровня (Таблица 6) и углубленного уровня (Таблица 7).

Таблица 6

№ п/п	Темы	Базовый уровень					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	История развития спорта	4	4	7	7	9	9
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4	4	6	6	8	8
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	2	7	7	9	9
4	Гигиенические знания, умения и навыки	8	8	7	7	7	7
5	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни	8	8	7	7	8	8
6	Основы здорового питания	8	8	7	7	9	9
7	Требования техники безопасности	7	7	7	7	9	9
8	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	7	7	10	10
Всего часов		41	41	55	55	69	69

Краткое содержание тем для базового уровня:

1) История развития спорта

Возникновение и развитие российского спорта. Олимпийское движение.

2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура и спорт. Значение занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, совершенствования функциональных и двигательных возможностей детей и подростков, гармоничного физического и духовного развития личности. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. ВФСК «Готов к труду и обороне». Общественно-политическое и государственное значение спорта. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.

3) Основы законодательства в области физической культуры и спорта

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Законодательные и иные нормативные акты Российской Федерации по вопросам физической культуры и спорта.

4) Знания, умения и навыки гигиены

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

5) Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни

Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Понятие о ЗОЖ.

6) Основы здорового питания

Особое значение питания для растущего организма. Здоровые продукты питания. Суточные нормы питания. Режим питания.

7) Требования техники безопасности

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции).

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий избранным видом спорта, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

8) Инструкторская и судейская подготовка

Таблица 7

№ п/п	Темы	Углубленный уровень	
		1 год	2 год
1	Истории развития самбо	9	9
2	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	8	8
3	Этические вопросы спорта	9	9
4	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	10	10
5	Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и	10	10

	спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований		
6	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта	8	8
7	Основы спортивного питания	9	9
8	Требования техники безопасности	8	8
9	Инструкторская и судейская подготовка	12	12
Всего часов		83	83

Краткое содержание тем для углубленного уровня:

1) История развития самбо

Возникновение и развитие самбо. Победы советских и российских самбистов на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах. Современное состояние и проблемы развития самбо в России.

2) Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни

Физическая культура и спорт как фактор оздоровления нации и формирования здорового образа жизни.

3) Этические вопросы спорта

Спортивная этика. Нравственные отношения в спорте. Нравственное воспитание в спорте.

4) Основы общероссийских и международных антидопинговых правил

Запрещенный список. Тестирование. Санкции.

5) Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований

Правила самбо как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо.

6) Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта

Учет возрастных особенностей функций организма юных спортсменов. Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние юных спортсменов. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

7) Основы спортивного питания

Понятие об основном обмене. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

8) Требования техники безопасности

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции).

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий избранным видом спорта, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

9) Инструкторская и судейская подготовка

Предметная область «Общая физическая подготовка»

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.

Общеразвивающие упражнения:

для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения выполняются с предметами и без предметов: скакалками, гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками и т.д.

для шеи и туловища – наклоны, повороты головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловищем, вращения тазом. Упражнения в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе, смешанные упоры и висы. Разнообразные сочетание этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

для ног – вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Различные виды прыжков.

Упражнения для развития основных физических качеств:

силы - приседания на одной и двух ногах, подскоки, многоскоки, прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из различных исходных положений, броски набивных мячей весом от груди, из-за головы, сбоку, снизу. Статические усилия на мышцы ног и рук, подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей, гирей, штанги, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, партнер на плечах - приседания. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на руках, переползание с перетаскиванием манекена;

выносливости - сгибание рук в упоре лежа, бег с препятствиями, с переносом предметов, кросс, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время;

быстроты – выполнение быстрых движений, упражнения из различных исходных положений, ускорения на короткие отрезки с изменением направления движения, с дополнительным заданием, подтягивание на перекладине и сгибание рук в упоре лежа на время, 10 кувырков вперед на время, бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний, подвижные игры в касания, тиснения, эстафеты, забегания на мосту влево, вправо, броски манекена через спину;

ловкости – акробатические упражнения, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, передвижение по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу, челночный бег 3x10 м, партнер на четвереньках — атакующий имеет цель положить его на живот, на спину;

гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, маховые, наклонные движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, движения с большей амплитудой.

Предметная область «**Специальная физическая подготовка**»
(для углубленного уровня)

Специально-подготовительные упражнения для бросков

Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов. Упражнения для подхватов. Упражнения для бросков через голову. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа

Упражнения для удержаний. «Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью в набивной мяч – перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнера из положения упора или лежа.

Для ухода от удержаний. Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя гири, набивного мяча, манекена. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лежа – махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири в положении лежа.

Специально-подготовительные упражнения для самостраховки

Падение с опорой на руки. Падение с опорой на ноги. Падение с приземлением на колени. Падение с приземлением на ягодицы. Падение с приземлением на голову. Падение с приземлением на туловище. Падение на спину. Падение на живот. Защита от падения партнера сверху.

Предметная область «**Самбо**»

Базовый уровень

Техника самостраховки. Сед в группировке, перекаат назад. Полуприсед, перекаат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекаат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперед на кисти рук. Падение вперед перекаатом с коленей и перекаатом с груди из стойки прыжком вперед («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях. Перекаат через плечи.

Первый год обучения

Техника борьбы лёжа. Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием. Броски: задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Второй год обучения

Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.

Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая

подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Третий год обучения

Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Защита от переворачиваний и удержаний. Благоприятные моменты для проведения удержаний и болевых приёмов. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы локтя руками.

Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Запрещённые приёмы и действия. Стойки и передвижения. Благоприятные моменты для бросков. Совершенствование базовой техники: броски ногами: подсечки, подножки; броски руками: выведением из равновесия; броски туловищем: через спину. Изучение новой техники: броски ногами: подножки и подсечки с захватом ноги; броски туловищем: бросок через бедро; бросок захватом двух ног (основной вариант). Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Четвертый год обучения

Техника борьбы лёжа. Совершенствование базовой техники: переворачивания, удержания; защита от переворачиваний и удержаний. Совершенствование техники ранее изученных приёмов. Изучение новой техники: болевые приёмы, на руки, проводимые при помощи ног: рычаги и узлы; болевые приёмы на ноги, проводимые руками: ущемления икроножной мышцы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Совершенствование базовой техники: дистанции и захваты, стойки и передвижения, подготовка бросков, благоприятные моменты для бросков. Совершенствование техники ранее изученных бросков. Изучение новой техники: броски ногами: зацепы, отхваты, броски через голову; броски руками: захватом ноги и захватом ног. Броски туловищем: через спину. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Основы тактики спортивного самбо. Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания.

Пятый год обучения

Техника борьбы лёжа. Совершенствование техники ранее изученных приёмов. Переворачивания. Удержания. Защита от переворачиваний и удержаний. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы, ущемления. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия, ущемления икроножной мышцы, разрывы мышц таза, узлы коленного сустава. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки, разрывы мышц таза, ущемления рычаг колена захватом ноги.

Техника борьбы в стойке. Совершенствование техники ранее изученных бросков. Подготовка бросков. Броски ногами: подножки, подсечки в темп шагов, зацепы, броски через голову, подхваты, обвивы. Броски руками: выведением из равновесия, захватом ног. Броски туловищем: через спину, через грудь. Болевые приёмы, подготавливаемые из стойки. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Основы тактики спортивного самбо. Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Подготовка к соревнованиям. Питание и сгонка веса. Правила проведения соревнований по борьбе самбо.

Шестой год обучения

Техника борьбы лёжа. Совершенствование техники ранее изученных приёмов. Переворачивания. Удержания. Защита от переворачиваний и удержаний. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы, ущемления. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия, ущемления икроножной мышцы, разрывы мышц таза, узлы коленного сустава. Комбинации. Защита от болевых приёмов. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Совершенствование техники ранее изученных бросков и комбинаций. Броски ногами: подножки, подсечки в темп шагов, зацепы, броски через голову, подхваты, обвивы. Броски руками: выведением из равновесия, захватом ног. Броски туловищем: через спину, через грудь. Болевые приёмы, подготавливаемые из стойки. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Основы тактики спортивного самбо. Запрещённые приёмы и действия. Виды тактики. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Пассивность и борьба с ней. Судейство. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания. Питьевой режим спортсмена.

Углубленный уровень

Первый-второй год обучения

Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Защита от переворачиваний и удержаний. Болевые приёмы на руки: рычаги и узлы, ущемления. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия, ущемления икроножной мышцы, разрывы мышц таза, узлы коленного сустава. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Техника борьбы в стойке. Дистанции и захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Броски ногами: подножки, подсечки в темп шагов, зацепы, броски через голову, подхваты, обвивы. Броски руками: выведением из равновесия, захватом ног. Броски туловищем: через спину, через грудь. Болевые приёмы, подготавливаемые из стойки. Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

Основы тактики спортивного самбо. Запрещённые приёмы и действия. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Способы подавления. Виды тактики. Подготовка к соревнованиям. Питание и сгонка веса. Правила проведения соревнований по борьбе самбо. Пассивность и борьба с ней. Судейство. Оценка технических действий. Предупреждения и наказания.

В содержание работы на углубленном уровне по совершенствованию техники борьбы самбо входит весь арсенал технических приемов самбиста: броски подножкой, подсечкой, зацепом, через голову, через бедро, прогибом, с захватом ног, активные и пассивные защиты от изученных бросков, от болевых приёмов, от переворачивания, удержания, уходы и пассивные защиты от изученных удержаний, болевые приёмы на руки, болевые приёмы на ноги.

Совершенствованию технической подготовки на данном уровне необходимо уделять особое внимание, поскольку запас технического арсенала самбиста напрямую связан с достижением высоких спортивных результатов.

Предметная область «**Основы профессионального самоопределения**»

Программный материал реализуется в соответствии с планом мероприятий, направленных на предпрофессиональную подготовку обучающихся (Таблица 8).

Таблица 8

№ п/п	Мероприятия	Углубленный уровень	
		1 год	2 год
1	Знакомство обучающихся с разнообразием профессий физкультурно-спортивной направленности	11	11
2	Цикл бесед «Тренер – это не профессия, это – призвание!»	8	8
3	Мастер-классы с известными спортсменами и тренерами	10	10
4	Участие в проведении учебных занятий	16	16
5	Участие в судействе соревнований	11	11
6	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий группы, школы	12	12
7	Встречи с представителями учебных заведений, экскурсии в профессиональные образовательные организации	7	7
8	Другие мероприятия (просмотр фильмов, слайдов, диспуты, экскурсии и т.д.)	8	8
Всего часов		83	83

Предметная область «**Различные виды спорта и подвижные игры**»

Подвижные игры

По двигательному содержанию (игры с бегом, с прыжками, с метанием, с лазанием). По образному содержанию, сюжетные и бессюжетные («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», ловишки, пятнашки, перебежки). Игры соревновательного типа («Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку», «Перемени предмет», эстафеты). По преимущественному проявлению «ловкости» - игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание). По преимущественному проявлению «быстроты» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы (с короткими перебежками, с бегом на скорость). По преимущественному проявлению «силы» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера. По преимущественному проявлению «выносливости» - игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

Спортивные игры

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

Спортивная акробатика и гимнастика

Различные кувырки (вперед, назад, боком), перекаты, группировки, стойки на лопатках, на голове и руках, мосты из различных исходных положений, полушпагаты, шпагаты, колеса и т.д. Различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке, висы, упоры, подтягивание, упражнения в равновесии. Спортивная акробатика и гимнастика успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Легкая атлетика

Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Бег на дистанции. Метание. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества. Бег - наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых самбисту. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом. Прыжки в длину и высоту с разбега развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Тяжелая атлетика

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями, предметами). Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений).

Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»

Требования к спортивному залу по подготовке к проведению занятий. Ковер для самбо. Спортивное оборудование: канат, турник, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, тренажеры, электронные весы, табло, маты, манекены, штанга тренировочная и др. Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гимнастические палки, гири, гантели и др. Правила хранения спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная одежда и экипировка самбиста.

Использование спортивного оборудования и инвентаря на учебных занятиях.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала.

Мелкий ремонт инвентаря и оборудования.

3.3 Объемы учебных нагрузок

Учебная нагрузка (Таблица 9) устанавливается в соответствии с объемом Программы и в зависимости от уровня ее сложности. Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и уровня обучения и не может превышать на базовом уровне - 2-х часов, на углубленном уровне - 3-х часов.

Таблица 9

Уровни сложности	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Количество занятий в неделю
Базовый	1	6	276	3
	2	6	276	
	3	8	368	4
	4	8	368	
	5	10	460	5
	6	10	460	
Углубленный	1-2	12	552	4-6

3.4 Методические материалы

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных и индивидуальных возможностей обучающихся, как единый процесс, подчиняющийся определенным принципам:

комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (теоретической, общей и специальной физической, технико-тактической, психологической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по уровням и годам обучения с тем, чтобы обеспечить в многолетнем образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности;

вариативности – предусматривает в зависимости от уровня многолетней спортивной подготовки и индивидуальных особенностей обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основными формами осуществления учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия (теоретические и практические);
- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Базовый уровень сложности

Основная цель: утверждение в выборе спортивной специализации самбо и овладение основами техники и тактики этого вида спорта.

Основные средства: 1) подвижные и спортивные игры, игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики; 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники самбо.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, переменный, интервальный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления: на первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка и целенаправленно развиваются физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсменов. Содержание занятий включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Всё это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития детей с различным уровнем физической подготовленности, а с другой - обеспечивает базовую спортивную подготовку юных спортсменов.

Особенности обучения. Двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Углубленный уровень сложности

Основная цель: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом самбиста.

Основные средства: 1) общеразвивающие упражнения; 2) элементы акробатики и гимнастические упражнения; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений из арсенала самбо; 5) упражнения со

штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); 6) метание (набивных, теннисных мячей и др.); 7) подвижные и спортивные игры; 8) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 9) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 10) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, интервальный, изометрический, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Углубленный уровень характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Образовательный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Особенности обучения. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей

Содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость: уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства обучающихся.

Медико-биологические методы помогают выявлять морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающегося и состояние его здоровья.

Психологические методы определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Отбор проводится по алгоритму: оценка состояния здоровья, выполнение контрольно-переводных нормативов, антропометрические измерения, выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе отбора осуществляется систематическое изучение каждого обучающегося с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одаренности и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе его при наличии условий и возможностей на освоение программ спортивной подготовки.

Обучающиеся, не проявившие спортивную одаренность продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

- К занятиям по самбо допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности.
- На учебных занятиях обучающиеся занимаются только в спортивной форме и спортивной обуви.
- При проведении образовательного процесса соблюдаются установленные режимы занятий и отдыха, учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием.
- В спортивном зале необходимо наличие медицинской аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- Запрещается нахождение обучающихся в спортивном зале без присмотра тренера-преподавателя.
- Тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, воспитывать у самбистов дружеское и корректное отношение к партнерам. При проведении тренировочных поединков строго соблюдать правила ведения схватки.
- Тренер-преподаватель должен правильно выбирать место нахождения в спортивном зале, чтобы в поле зрения находились все обучающиеся. Обеспечить правильный показ и страховку при выполнении упражнений и приемов, начинать выполнение упражнений и заканчивать только по команде (сигналу).
- Следить за тем, чтобы обучающиеся самовольно не использовали спортивный инвентарь и оборудование.
- При выполнении упражнений с предметами (гимнастическими палками, обручами, мячами и т.д.) соблюдать интервалы и дистанции между обучающимися.
- Во время проведения занятий тренер-преподаватель должен контролировать состояние обучающихся, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, нужно предложить обучающемуся отдохнуть, а затем перевести на более спокойную деятельность.

- При проведении спортивных и подвижных игр строго соблюдать правила игр; начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде, избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемые обучающимися должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Помещение для учебных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и нормам. Все обучающиеся должны находиться в поле зрения тренера-преподавателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми спортсменами действиями.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного гармоничного развития личности ребенка.

Воспитательная работа предполагает тесное единство патриотического, нравственного, эстетического, трудового воспитания с учетом особенностей образовательной и соревновательной деятельности, их влияния на личность обучающегося.

Основные направления воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание - воспитание гражданской ответственности и порядочности, чувства любви и гордости за свою страну, край, школу, семью, освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре России, формирование у обучающихся активной жизненной позиции, стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе.

Духовно-нравственное воспитание – это процесс, направленный на формирование и развитие целостной личности ребенка, и предполагает становление его отношения к Родине, обществу, коллективу, людям, к труду, своим обязанностям и к самому себе, усвоение моральных норм, принципов, развитие качеств гуманизма, чести, долга, доброты, уважительное отношение к традициям, культуре и языку своего народа и других народов России, формирование волевых качеств.

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в учебном процессе при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Для совершенствования волевых способностей применяется введение дополнительных трудностей и помех на занятии. Например, после достаточно напряженного учебного занятия объявляется о дополнительных схватках, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, спарринги в присутствии большого количества зрителей, со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания

способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного обучающегося.

Здоровьесберегающее воспитание - обеспечивает необходимые условия для полноценного естественного развития обучающихся и способствует формированию основ здорового образа жизни, обеспечивает практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического, психического и нравственного здоровья, формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения.

Трудовое и профориентационное воспитание представляет собой процесс организации и стимулирования трудовой деятельности обучающихся, формирования у них трудовых умений и навыков, воспитания трудолюбия, добросовестного отношения к выполняемой работе, стимулирования инициативы, творчества и стремления к достижению более высоких результатов.

Профессиональная ориентация – это процесс ознакомления обучающихся с различными видами профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, оказания им помощи в выборе будущей профессии и специальности в соответствии с имеющимися склонностями и способностями.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, родительские собрания, наглядные пособия, стенды, просмотр художественных и документальных фильмов, экскурсии, конкурсы, акции, общественно полезный труд, общественная работа и т.д.

Важнейшим фактором воспитания, условием формирования личности является спортивный коллектив. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Осуждение или похвала коллективом - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Важным условием успешных воспитательных воздействий является формирование и поддержание традиций в коллективе.

Планирование воспитательной работы осуществляется в двух основных формах: годовой план воспитательной работы (Таблица 10) учреждения и план воспитательной работы тренера-преподавателя.

Факторы, определяющие эффективность воспитательной работы: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, высокая организация учебного процесса, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив, система морального стимулирования, наставничество старших.

Таблица 10

№ пп	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Применение на учебных занятиях методов и приемов, направленных на морально-нравственное воспитание обучающихся	в течение года	тренеры-преподаватели
2	Проведение соревнований, посвященных памятным историческим, государственным и знаменательным датам	по календарному плану	инструкторы-методисты
3	Участие обучающихся в соревнованиях	по календарному	тренеры-

	различного уровня, посвященных памятным историческим, государственным и знаменательным датам	плану	преподаватели
4	Использование символики Российской Федерации, Курганской области, города Кургана, ДЮСШ № 4 при проведении соревнований и мероприятий	в течение года	инструкторы-методисты
5	Показ видеороликов и слайдов на тему «Основы здорового и безопасного образа жизни» при проведении образовательного процесса	в течение года	инструкторы-методисты
6	Просмотр и обсуждение художественных и документальных фильмов	в течение года	тренеры-преподаватели
7	Оформление стендов: «Вкус победы им знаком» «Служить Отечеству – это почетно!»	в течение года	инструкторы-методисты
8	Размещение информации по теме «Страницы нашей истории» на стендах в спортивных залах об истории России, Курганской области, города Кургана и ДЮСШ № 4	в соответствии с историческими и государственными датами	инструкторы-методисты
9	Встречи с ветеранами войны, труда и спорта, мастер-классы с известными спортсменами	в течение года	инструкторы-методисты
10	Участие в военно-патриотических акциях: «Георгиевская ленточка» «Времен связующая нить» (возложение цветов на Аллею памяти) «Зажги свечу памяти!»	май июнь	тренеры-преподаватели
11	Организация и проведение конкурса рисунков: «#ЭтоНашаПобеда!» «#ВместеМыСила!» «#МыПатриотыРоссии!»	май июнь	тренеры-преподаватели
12	Беседы по нравственному воспитанию: «Ценности истинные и мнимые» «Культура разговорной речи» «Чтобы радость людям дарить, надо добрым и вежливым быть»	в течение года	тренеры-преподаватели
13	Диспуты, круглые столы «Здоровье сгубишь-новое не купишь» «Вместо всякой наркоты-с витаминами на ты!»	в течение года	тренеры-преподаватели
14	Посещение музеев, театров, кинотеатров	в течение года	тренеры-преподаватели
15	Регулярное обновление и пополнение информации на сайте школы: dys4kurgan.rf	в течение года	инструкторы-методисты
16	Историческая «копилка»: сбор материалов, фактов в Летопись школы	в течение года	инструкторы-методисты
17	Освещение в СМИ о деятельности школы, об успехах обучающихся	в течение года	инструкторы-методисты
18	Сдача нормативов ВФСК «ГТО»	в течение года	тренеры-преподаватели
19	Привлечение к общественно полезному труду	в течение года	тренеры-преподаватели
20	Посещение обучающимися в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и спортивных мероприятий	в течение года	тренеры-преподаватели

21	Индивидуальные беседы и консультации с обучающимися	в течение года	тренеры-преподаватели
22	Родительские собрания	в течение года	тренеры-преподаватели
23	Походы выходного дня, дни здоровья	в течение года	тренеры-преподаватели
24	Тематические праздники «Лучшие спортсмены ДЮСШ № 4» «В добрый путь!» (для выпускников)	декабрь июнь	заместители директора
25	Профориентационная работа: - встречи с представителями профессий и учебных заведений; - индивидуальное консультирование обучающихся; - беседы «Мир профессий или какую дверь открыть?», «Сто дорог – одна твоя»; - конкурс рисунков «Все профессии важны»; - экскурсии в профессиональные образовательные организации и на предприятия; - информация на школьных стендах.	в течение года	заместители директора

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для определения качества освоения Программы проводятся текущий контроль в течение учебного года (не менее 1 раза в квартал), промежуточная (после каждого года обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся в сроки, определенные календарным учебным графиком.

Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем.

Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке, вопросы по теоретической части образовательной программы.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по базовым предметным областям, входящим в учебный план, в форме собеседования и тестирования.

Промежуточная аттестация для обучающихся базового уровня

По предметной области «**Теоретические основы физической культуры и спорта**» проводится собеседование или тестирование по вопросам:

1. Возникновение и развитие российского спорта.
2. Олимпийское движение.
3. Физическая культура и спорт.
4. Значение занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, гармоничного физического и духовного развития личности.
5. ВФСК «Готов к труду и обороне».
6. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.

7. Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).
8. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).
9. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня.
10. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
11. Здоровые продукты питания. Суточные нормы питания. Режим питания.
12. Правила по технике безопасности.
13. Правила по пожарной безопасности.
14. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий избранным видом спорта, меры их профилактики.
15. Страховка и самостраховка.

По предметной области «**Общая физическая подготовка**» принимаются контрольные упражнения: челночный бег 3x10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места, подъем туловища, лежа на спине за 30 секунд.

Нормативы контрольных упражнений для юношей

№ п/п	Контрольные упражнения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Челночный бег 3x10 м (с)	9,3	9,0	8,7	8,4	8,1	7,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	13	15	17	19	21	23
3	Прыжок в длину с места (см)	140	145	150	155	160	165
4	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (раз)	14	16	18	20	22	24

Нормативы контрольных упражнений для девушек

№ п/п	Контрольные упражнения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Челночный бег 3x10 м (с)	9,5	9,2	8,9	8,6	8,3	8,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	11	13	15	17	19	21
3	Прыжок в длину с места (см)	135	140	145	150	155	160
4	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (раз)	12	14	16	18	20	22

По предметной области «**Самбо**» проводится контрольная схватка.

Промежуточная аттестация для обучающихся углубленного уровня

По предметной области «**Теоретические основы физической культуры и спорта**» проводится собеседование или тестирование по вопросам:

1. Возникновение и развитие самбо.
2. Победы советских и российских самбистов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах.
3. Спортивная этика. Нравственные отношения в спорте. Нравственное воспитание в спорте.
4. Основы общероссийских антидопинговых правил.
5. Основы международных антидопинговых правил.

6. Запрещенный список. Тестирование. Санкции.
7. Правила самбо как вида спорта.
8. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по самбо.
9. Понятие об основном обмене. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека.
10. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.
11. Правила по технике безопасности и пожарной безопасности.

По предметной области «**Общая и специальная физическая подготовка**» принимаются контрольные упражнения: челночный бег 3x10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места, подъем туловища, лежа на спине за 30 секунд.

Нормативы контрольных упражнений для юношей

№ п/п	Контрольные упражнения	1-2 год
1	Челночный бег 3x10 м (с)	7,6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	25
3	Прыжок в длину с места (см)	170
4	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (раз)	25

Нормативы контрольных упражнений для девушек

№ п/п	Контрольные упражнения	1-2 год
1	Челночный бег 3x10 м (с)	7,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	22
3	Прыжок в длину с места (см)	165
4	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (раз)	23

По предметной области «**Самбо**» проводится контрольная схватка.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной, если обучающийся сдал теоретический материал (зачет), выполнил нормативы контрольных упражнений не менее чем на 75 %, провел контрольную схватку (зачет).

Результаты промежуточной аттестации служат основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения. Результаты промежуточной аттестации обучающихся углубленного уровня 2 года обучения являются основанием для допуска к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация для обучающихся углубленного уровня 2 года обучения

По предметной области «**Теоретические основы физической культуры и спорта**» проводится собеседование или тестирование по вопросам:

1. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.
2. Общественно-политическое и государственное значение спорта.
3. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.

4. Понятие о ЗОЖ. Физическая культура и спорт как фактор оздоровления нации и формирования здорового образа жизни.
5. Современное состояние и проблемы развития избранного вида спорта в России.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта.
7. Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние спортсменов. Изменения, происходящие в организме в результате занятий избранным видом спорта.
8. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий избранным видом спорта, меры их профилактики.
9. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

По предметной области «Самбо» учитывается выполнение требований, норм и условий Единой всероссийской спортивной классификации по избранному виду спорта.

По предметной области «**Основы профессионального самоопределения**» учитывается участие в проведении учебных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя или в судействе соревнований.

Итоговая аттестация считается успешно пройденной, если обучающийся получил зачет по предметным областям: «Теоретические основы физической культуры и спорта», «Основы профессионального самоопределения» и имеет спортивный разряд по избранному виду спорта.

На основании результатов итоговой аттестации выдается документ об окончании спортивной школы.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Блеер, А.Н. Терминология спорта: толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - Москва: Издательский центр «Академия», 2010. - 464 с. – Текст: непосредственный.
2. Гаткин, Е.Я. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин. - Москва: ООО "Издательство Астрель", 2001. – 58 с. – Текст: непосредственный.
3. Зезюлин, Ф.М. САМБО: учебно-методическое пособие / Ф.М. Зезюлин. - Владимир, 2003. –180 с. – Текст: непосредственный.
4. Иващенко, В.В. Методика силовой подготовки юных самбистов / В.В. Иващенко. - Краснодар: Куб. ученик, 2000. – 157 с. – Текст: непосредственный.
5. Маркиянов, О.А. Обучение сложным приемам в борьбе самбо: методические указания к практическим занятиям/ О.А. Маркиянов, А.Н. Урмаев, Н.А. Алешев. - Чебоксары: ЧГУ, 2001. – 167 с. – Текст: непосредственный.
6. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – Москва, 2009. – 112 с. – Текст: непосредственный.
7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – Москва: ООО «Издательство АСТ», 2011. – 864 с. – Текст: непосредственный.
8. Пасмуров, Г.И. Техника борьбы самбо на этапе начальной подготовки: учебно-методическое пособие / Г. И. Пасмуров, Е. В. Фазлеева, Ф. Х. Чемоданова. – Казань: КФУ, 2015. – 60 с. – Текст: непосредственный.

9. Табаков, С.Е. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – Москва: Советский спорт, 2005. – 240 с. – Текст: непосредственный.

10. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки / Г.С. Туманян. – Москва: Советский спорт, 2000. – 384 с. – Текст: непосредственный.

11. Харлампиев, А.А. Система САМБО / А.А. Харлампиев. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 528 с. – Текст: непосредственный.

12. Чумаков, Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков. - Москва: Гранд-Фаир, 2005. – 448 с. – Текст: непосредственный.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Википедия Самбо: офиц. сайт. - Москва – URL - <https://ru.wikipedia.org/wiki/Самбо> (дата обращения 20.05.2022). – Текст: электронный.

2. Всероссийская федерация самбо: офиц. сайт. - Москва – URL – <http://sambo.ru> (дата обращения 20.05.2022). – Текст: электронный.

3. Министерство спорта Российской Федерации: офиц. сайт. - Москва – URL – <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения 20.05.2022). – Текст: электронный.

4. Олимпийский Комитет России: офиц. сайт. - Москва – URL – <http://olympic.ru> (дата обращения 20.05.2022). – Текст: электронный.

Учебный план
по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта самбо

«Утверждаю»

Приказ от «24» мая 2022 г. № 95

План учебного процесса для базового уровня

№ 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					
				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
	Общий объем часов	2208		330	1878			276	276	368	368	460	460
1	Обязательные предметные области	1658		330	1328			207	207	277	277	345	345
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	330		330				41	41	55	55	69	69
1.2	Общая физическая подготовка	664			664			83	83	111	111	138	138
1.3	Самбо	664			664			83	83	111	111	138	138
2	Вариативные предметные области	550			550			69	69	91	91	115	115
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	330			330			41	41	55	55	69	69
2.2	Спортивное и специальное оборудование	220			220			28	28	36	36	46	46
3	Теоретические занятия	330		330				41	41	55	55	69	69
4	Практические занятия	1734			1734			216	216	289	289	362	362
4.1	Тренировочные мероприятия	1662			1662			206	206	277	277	348	348
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	60			60			8	8	10	10	12	12
4.3	Иные виды практических занятий	12			12			2	2	2	2	2	2
5	Самостоятельная работа	108	108					13	13	18	18	23	23
6	Аттестация*	36				36	-	6	6	6	6	6	6
6.1	Промежуточная аттестация	36				36		6	6	6	6	6	6
6.2	Итоговая аттестация	-					-	-	-	-	-	-	-

*Формы аттестации: собеседование, тесты, контрольная схватка.

План учебного процесса для углубленного уровня

№ 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	
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Общий объем часов	1104		166	938				
1	Обязательные предметные области	828		166	662			414	414
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	166		166				83	83
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	166			166			83	83
1.3	Самбо	330			330			165	165
1.4	Основы профессионального самоопределения	166			166			83	83
2	Вариативные предметные области	276			276			138	138
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	110			110			55	55
2.2	Спортивное и специальное оборудование	166			166			83	83
3	Теоретические занятия	166		166				83	83
4	Практические занятия	868			868			435	433
4.1	Тренировочные мероприятия	832			832			417	415
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	28			28			14	14
4.3	Иные виды практических занятий	8			8			4	4
5	Самостоятельная работа	56			56			28	28
6	Аттестация*	14				12	2	6	8
6.1	Промежуточная аттестация	12				12		6	6
6.2	Итоговая аттестация	2					2	-	2

*Формы аттестации: собеседование, тесты, контрольная схватка, проведение занятия, судейство соревнований, наличие спортивного разряда.

Расписание учебных занятий на 2022-2023 учебный год

«Утверждаю»

Приказ от «31» августа 2022 г. № 126

Группа	Дни недели	Наименование предметной области	Время проведения	Место проведения	Тренер-преподаватель
Б-3 г. об.	понедельник, вторник, четверг, пятница	Теоретические основы физической культуры и спорта общая физическая подготовка, самбо, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	17.00– 18.30	Спорткомплекс МБУ «ДСО»	Воронин Д.О.
Б-2 г. об.	вторник, четверг, пятница		15.20 – 16.50		
Б-1 г. об.	понедельник, среда, пятница		09.00 – 10.30		
Б-4 г. об.	понедельник, вторник, четверг, пятница	Теоретические основы физической культуры и спорта общая физическая подготовка, самбо, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	17.00 – 18.30	Спорткомплекс МБУ «ДСО»	Воронина О.В.
Б-3 г. об.	понедельник, вторник, четверг, пятница		15.20– 16.50		
У-2 г. об.	понедельник- суббота	Теоретические основы физической культуры и спорта общая и специальная физическая подготовка, самбо, основы профессионального самоопределения, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	17.30 – 19.00	Спорткомплекс Федерации самбо Курганской области	Герасимов Д.В.
У-1 г. об.	понедельник- суббота	Теоретические основы физической культуры и спорта общая и специальная физическая подготовка, самбо, основы профессионального самоопределения, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	17.30 – 19.00	Спорткомплекс Федерации самбо Курганской области	Иванов А.В.
Б-5 г. об.	понедельник- пятница	Теоретические основы физической культуры и спорта общая физическая подготовка, самбо, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	15.50 – 16.20		
Б-2 г. об.	понедельник, среда, пятница		09.00 – 10.30		
Б-1 г. об.	вторник, четверг, суббота		09.00 – 10.30		
У-1 г. об.	понедельник- суббота	Теоретические основы физической культуры и спорта общая и специальная физическая подготовка, самбо,	17.40 – 19.10	Спорткомплекс Федерации самбо	Осипов В.Ю.

		основы профессионального самоопределения, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование		Курганской области	
Б-6 г. об.	понедельник-пятница	Теоретические основы физической культуры и спорта общая физическая подготовка, самбо, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	16.00 – 17.30		
Б-2 г. об.	вторник, четверг, суббота		08.00 – 9.30		
Б-1 г. об.	понедельник, среда, пятница	Теоретические основы физической культуры и спорта общая физическая подготовка, самбо, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	14.40 – 16.10	Спорткомплекс Федерации самбо Курганской области	Горкуша М.Е.
Б-3 г. об.	понедельник, вторник, среда, пятница	Теоретические основы физической культуры и спорта общая физическая подготовка, самбо, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	16.00 – 17.30	Спорткомплекс Федерации самбо Курганской области	Распопов А.Н.
Б-2 г. об.	понедельник, среда, пятница	Теоретические основы физической культуры и спорта общая физическая подготовка, самбо, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	16.20 – 17.50	Спорткомплекс МБУ «ДСО»	Скидина В.В.
Б-1 г. об.	понедельник, среда, пятница		14.40 – 16.10		
Б-4 г. об.	понедельник, вторник, четверг, пятница	Теоретические основы физической культуры и спорта общая физическая подготовка, самбо, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	16.00 – 17.30	Центр единоборств	Суханов Д.А.
Б-2 г. об.	понедельник, среда, пятница		14.00 – 15.30		
Б-2 г. об.	понедельник, среда, пятница		08.00 – 09.30		
Б-1 г. об.	вторник, пятница, суббота		14.00 – 15.30		
Б-4 г. об.	понедельник, вторник, четверг, пятница	Теоретические основы физической культуры и спорта общая физическая подготовка, самбо, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	17.10 – 18.40	Центр единоборств	Ануфриев Д.А.
Б-3 г. об.	понедельник, вторник, четверг, пятница		09.00 – 10.30		
Б-1 г. об.	понедельник, среда, пятница		15.30 – 17.00		