



Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования Муниципального образования город Ирбит
«Детско-юношеская спортивная школа»
(МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»)

Принято на заседании
Педагогического совета
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
Протокол № 5
от «15» января 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Ирбитская ДЮСШ»
Шевчук П. Н.
Приказ № 17
от «15» января 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА: САМБО
ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ ПЕРВОГО,
ВТОРОГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ
(группы Б-1, Б-2)**

Возраст учащихся: 9-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Бердников Федор Владимирович,
тренер-преподаватель по самбо

г. Ирбит

2020 год

Оглавление

Аннотация.....	3
Пояснительная записка	5
Содержание программы.....	10
Учебный план	10
Содержание учебного плана	14
Планируемые результаты	19
Методическое обеспечение	20
Материально-техническое обеспечение программы.....	24
Список литературы	25
Приложения	28

Аннотация

Рабочая программа по виду спорта: самбо для групп базового уровня первого, второго годов обучения (группы Б-1, Б-2) (далее - Программа) разработана на основе дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта: самбо, которая является нормативно-управленческим документом МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ», характеризующим специфику содержания и особенности организации образовательного и тренировочного процесса.

Программа рассчитана на работу с обучающимися 9-10 лет.

Срок реализации программы – 1 год, направленность – физкультурно-спортивная.

Программа предназначена для организации обучения на базовом уровне первого, второго годов обучения и отвечает основным требованиям Формирования всестороннего гармонического развития подростка, разносторонней физической подготовке.

Основными формами организации образовательного процесса являются: групповые тренировочные занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, теоретические занятия, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

Учебный план Программы содержит продолжительность и объемы обучения по разделам: теоретические основы физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, вид спорта, различные виды спорта и подвижные игры, творческое мышление, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование, Национальный региональный компонент.

Методическая часть Программы включает в себя содержание учебной, развивающей и воспитательной деятельности, планируемые результаты освоения Программы.

Система контроля и зачетные требования Программы включают комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения

Программы; методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся; требования к результатам освоения Программы.

В перечень информационного обеспечения Программы включены список литературы, использованной тренером-преподавателем при написании рабочей программы, перечень нормативных документов, регламентирующих данную деятельность тренера-преподавателя, список литературы, рекомендованный учащимся для успешного освоения данной программы, список литературы, рекомендованный родителям в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в обучении и воспитании ребёнка.

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.

Рабочая программа по виду спорта «Самбо» для базового уровня (далее – Программа) разработана в соответствии с «Законом об образовании», «Законом о ФК и С», Приказом Минспорта «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям

реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области ФК и С и к срокам обучения по этим программам. На основании:

- Федерального закона Российской Федерации № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности.

Актуальность программы в том, что с помощью этой программы преподаватель наиболее полно раскрывает способности каждого отдельно взятого ребёнка.

Цель программы: разносторонняя физическая подготовка обучающихся и овладение основами техники борьбы самбо.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие задачи:

- дать основы знаний о режиме спортсмена, самоконтроле;
- дать основы знаний о развитии самбо в мире;
- сформировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- закрепить основные технические навыки.

Развивающие задачи:

- способствовать повышению уровня функциональной подготовленности;
- развить навыки психологической устойчивости.

Воспитательные задачи:

- воспитать осмысленное отношение к занятиям самбо;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать у обучающихся решительность, целеустремленность, терпение, трудолюбие.

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.

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.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся: 6 раз в неделю по 45 минут, с перерывом 10 минут.

Формы занятий: теоретические, практические.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповые, индивидуальные.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа).

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнование
- проведения опросов, мониторингов, сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Программа	Уровень	Год обучения	Объём часов	Разряд	Примерный возраст	Наполняемость групп
Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта:самбо	Базовый	Б-1	6	б/р	8-9 лет	5-25 человек
		Б-2	6	б/р	9-10 лет	5-25 человек

Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	41	41		-
1.1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт	4	4		Фронтальный опрос
1.2	Краткий обзор развития самбо	7	7		Фронтальный опрос
1.3	Краткие сведения о строении и функциях организма	7	7		Фронтальный опрос
1.4	Общие понятия о гигиене	5	5		Фронтальный опрос
1.5	Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста	5	5		Фронтальный опрос
1.6	Морально-волевая подготовка	5	5		Фронтальный опрос
1.7	Правила техники безопасности и предупреждение	5	5		Фронтальный опрос

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	травматизма				
1.8	Правила соревнований	3	3		Фронтальный опрос
2.	Общая физическая подготовка	69		69	-
2.1	Строевые упражнения	25		25	Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП (Приложение 5)
2.2	Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения	44		44	Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП (Приложение 5)
3.	Вид спорта	68		68	
3.1	Основные техники самбо	33		33	Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП (Приложение 5), соревнования
3.2	Стойки, дистанции и захваты	35		35	Контрольно-переводные нормативы по ОФП,

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
					СФП (Приложение 5), соревнования
4.	Творческое мышление	28		28	-
4.1	Основы творческого мышления спортсмена.	14		14	Фронтальный опрос
4.2	Упражнения и тренировки для творческого мышления	14		14	Динамика личностного развития (Приложение 2)
5.	Различные виды спорта и подвижные игры	28		28	-
5.1	Спортивные игры	14		14	Мониторинг физического развития (Приложение 1)
5.2	Подвижные игры	14		14	Мониторинг физического развития (Приложение 1)
6.	Спортивное и специальное оборудование	14		14	-
6.1	Оборудование места для	7		7	Фронтальный опрос

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	борьбы самбо				
6.2	Форма самбиста	7		7	Фронтальный опрос
7.	Специальные навыки	14		14	
7.1	Специальная физическая подготовка	8		8	Контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП (Приложение 5)
7.2	Общая характеристика основных физических качеств человека	6		6	Фронтальный опрос
8.	Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области)	14		14	Фронтальный опрос
8.1	История возникновения самбо в спортивной школе	7		7	Фронтальный опрос
8.2	Развитие самбо в г. Ирбит.	7		7	Фронтальный опрос
Итого:		276	41	235	-

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта.

1.1 Вводное занятие. Физическая культура и спорт.

Теория: Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт – составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.

1.2 Краткий обзор развития самбо.

Теория: История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.

1.3 Краткие сведения о строении и функциях организма.

Теория: Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие, поперечнополосатые мышцы, мышцы рук, ног, туловища. Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Мышцы синергисты и антагонисты.

1.4 Общие понятия о гигиене.

Теория: Гигиена физической культуры и спорта. Предмет, цели, история развития. Требования к питанию на фоне физической активности. Понятие о нутриентах и рациональном питании. Удовлетворение потребностей организма в энергии и основных компонентах питания при занятиях физической культурой и спортом. Режим питания и режим тренировок. Суточный режим. Соотношение сна и бодрствования.

1.5 Краткие сведения о физиологических основах тренировки самбиста.

Теория: Анатомические и физиологические особенности организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в

жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания.

1.6 Морально-волевая подготовка.

Теория: Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

1.7 Правила техники безопасности и предупреждение травматизма.

Теория: Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.

1.8 Правила соревнований.

Теория: Значение соревнований по самбо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Практика:

- Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.
- Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.
- Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».
- Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).
- Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.
- Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

- Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.
- Рапорт дежурного.
- Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

2.2 Общие подготовительные координационные и развивающие упражнения:

Практика:

- Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная.
- Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.
- Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.
- Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.
- Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.
- Упражнения с предметами. Скалками, гирями, гантелями, мячами.
- Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках;

перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Раздел 3. Вид спорта.

3.1 Основы техники.

Практика: основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

3.2 Стойки, дистанции и захваты.

Практика: 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.

Раздел 4. Творческое мышление.

4.1 Основы творческого мышления спортсмена.

Практика: Развитие творческого мышления.

4.2 Упражнения и тренировки для творческого мышления.

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

Раздел 5. Различные виды спорта и подвижные игры.

5.1 Спортивные игры.

Практика: Футбол. Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя на против 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».

5.2 Подвижные игры.

Практика: С элементами бега, прыжков, переползаний, с перепиской, расстановкой и собиранием предметов.

Раздел 6. Спортивное и специальное оборудование.

6.1 Оборудование зала и инвентарь.

Практика: Изучение требований к спортивному залу для занятий.

Эксплуатация и сохранение.

6.2 Форма самбиста.

Практика: Форма самбиста. Ее подготовка и уход за ней.

Раздел 7. Специальные навыки.

7.1 Специальная физическая подготовка.

Практика: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для борца специальными навыками.

7.2 Общая характеристика основных физических качеств человека.

Практика: Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

Раздел 8. Рациональный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области).

8.1 История возникновения самбо в спортивной школе.

Практика: Особенности развития видов спорта в Свердловской области. Спортсмены Свердловской области.

8.2 Развитие самбо в г. Ирбит.

Практика: История развития самбо в г. Ирбит. Спортсмены г. Ирбита.

Планируемые результаты

Обучающийся должен знать:

- 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.

Обучающийся должен уметь:

- 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.

Методическое обеспечение

Учебная деятельность

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только изучение и закрепление материала, 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 проводятся в конце прохождения определенного раздела образовательной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных самбистов, и их главные недостатки на уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовки. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию.

Организационные формы тренировочных занятий:

- индивидуальная форма – учащиеся получают индивидуальное задание и выполняют его самостоятельно, после чего демонстрируют выполнение педагогу.
- групповая форма – учащиеся получают задания по микрогруппам, что позволяет развить соревновательный дух, взаимопомощь в процессе выполнения упражнений.
- фронтальная форма - группа спортсменов одновременно выполняет одинаковые упражнения.
- самостоятельные занятия – утренняя гимнастика, подвижные игры, индивидуальные комплексы упражнений.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия.

Тренировочное занятие состоит из следующих составных частей:

1. Подготовительная часть – разминка – комплекс упражнений, которые выполняются спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

2. Основная часть – комплекс упражнений, которые выполняются с целью восприятия новых элементов осваиваемой спортивной техники. Характеризуется наибольшей физической и психической нагрузкой.

3. Заключительная часть – комплекс упражнений, которые выполняются для постепенного снижения нагрузки.

Развивающая деятельность

В ходе реализации данной программы используются регулярные (на каждом занятии) упражнения на развитие концентрации, распределение и переключения внимания, что является залогом успешной учебной деятельности обучающегося. Учащиеся получают возможность развивать волевые и самоорганизационные качества, которые необходимы для постоянных тренировок и необходимости заставить себя регулярно заниматься.

Воспитательная деятельность

В процессе воспитания учащихся на занятиях, учитывая специфику предмета, используются следующие методы:

- словесное поощрение учащихся, добивающихся настойчивым трудом, упорными занятиями известных успехов или преодолевающих трудности;
- воспитание нравственности и морально-волевой тренированности;
- формирование понятия «самооборона» и желания защитить себя и окружающих в момент опасности;
- недопустимость применения боевых приемов в агрессивных целях.

Содержание воспитательной работы по предмету может содержать аспекты патриотизма и гордости за свою страну и регион на основе бесед о

достижениях российских, и, в частности, дальневосточных борцов в первенствах и чемпионатах.

Учебное и научно-методическое оснащение:

- учебно-программная литература для педагога;
- средства наглядности: плакаты.
- аптечка с набором лекарств для оказания первой помощи: йод, перекись водорода, нашатырный спирт, вата, бинт.

Используемые технологии (методики)

Для достижения цели и выполнения задач программой используются современные технологии обучения: здоровьесберегающие, игровые (использование на уроках занимательного материала), методики индивидуального и дифференцированного обучения. Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей на основе личностно-ориентированного подхода.

Формы занятий, методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса: теоретические занятия; просмотр учебных фильмов; групповые тренировочные занятия; тренировочные занятия по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях; походы и занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Методы обучения, используемые на занятиях:

- Словесные: объяснение, беседа, диалог.
- Наглядные: показ видеоматериалов, учебных фильмов, плакатов, работа с манекеном.
- Практические: выполнение упражнений.
- Наблюдение: отслеживание роста, веса, физической готовности учащихся.
- Игра: подвижные игры, игры с элементами единоборства, игры на развитие внимания, развивающие и познавательные игры.

Методы контроля

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, техникотактических умений и навыков при сдаче контрольных нормативов).

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал (зал борьбы).

Оснащение зала:

Ковер борцовский 14х5м -1 шт.

Мат гимнастический – 4 шт.

Шведская стенка – 3 шт.

2. Зал общефизической подготовки (ОФП).

Оснащение зала:

Скамья д/пресса – 1 шт.

Гриф д/штанги – 2 шт.

Скамья для жима лежа – 1шт.

Блины для грифа различных номиналов – 2шт

Гири (16, 24, 32 кг.)

Список литературы

Список литературы, использованной тренером-преподавателем при написании рабочей программы:

- 1 Авилов В. Сибирский кулак. Новые возможности боевого самбо; ФАИР, 2007. - 352 с.
- 2 Библиография самбо
- 3 Ваисов К. М. , Кудрявцев Д. В. «Борьба Самбо. Техника и методика обучения», 2010 Волостных В. В. Ишков А. В. «Универсальные единоборства», 2009
- 4 Гаткин Е. Я. Все о самбо; АСТ, Астрель, ВКТ, 2008. - 352 с.
- 5 Гулевич, Д.И.; Звягинцев, Г.Н. Борьба САМБО; М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2010. - 176 с.
- 6 Федоткин, С.Н. Это - самбо. Практический курс самообороны; М.: Эксмо, 2009. - 208 с.
- 7 Шабето М. Ф. Боевое самбо; Современное слово, 1998. - 448 с.
- 8 Шестаков В. Б., Ерегина С. В., Емельяненко Ф. В. Самбо - наука побеждать; Олма Медиа Групп, 2012. - 224 с.
- 9 Шулика Ю. Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя; Феникс, 2006. - 192 с.

Перечень нормативных документов, регламентирующих данную деятельность тренера-преподавателя:

- 1 Приказ Минспорта «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области ФК и С и к срокам обучения по этим программам».
- 2 Положение о персонифицированном дополнительном образовании на территории Муниципального образования город Ирбит, утвержденным Постановлением администрации Муниципального образования город

- Ирбит от 17.07.2019 №990-ПА и федеральными стандартами по видам спорта. На основании.
- 3 Федерального закона Российской Федерации № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации».
 - 4 Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
 - 5 Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
 - 6 Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

*Список литературы, рекомендованный учащимся для успешного
освоения данной программы:*

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2016.
2. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2015.
3. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
4. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
5. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 2018.
6. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Файр-пресс", 2016 г.

Список литературы, рекомендованный родителям в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в обучении и воспитании ребёнка (если предусмотрено программой).

- 1 Вайсов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2017г.
- 2 Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе.
- 3 Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 2016. -102с.
- 4 Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 3. – С. 62–63.
- 5 Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 2014.-158с.
- 6 Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 2016) - СПб., 2016. - С. 26
- 7 Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 111 с.
- 8 Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2016.

Приложение1

Мониторинг физического развития учащихся

№ п/п	Ф.И. учащегося	Дата рождения	Рост	Вес	ЖЕЛ	Сила кисти рук	
						Л	П

Приложение 2

Динамика личностного развития учащихся		
учебный год	группа	тренер-преподаватель

[illegible]

Мониторинг личностного развития учащихся

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов
1	2	3	4
I. Организационно-волевые качества: 1. Терпение 2. Воля 3. Самоконтроль	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности	- терпения хватает меньше, чем на ½ занятия;	1
		- терпения хватает больше, чем на ½ занятия;	5
		- терпения хватает на все занятие	10
	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	- волевые усилия ребёнка побуждают извне;	10
		- иногда – самим ребёнком;	1
		- всегда – самим ребёнком	5
	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	- ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне;	10
		- периодически контролирует себя сам;	1
		- постоянно контролирует себя сам	5
			10

II. Ориентационные качества: 1. Самооценка 2. Интерес к занятиям в детском объединении	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы	- завышенная; - заниженная; - нормальная - интерес к занятиям продиктован ребёнку извне; - интерес периодически поддерживается самим ребёнком; - интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно	1 5 10 1 5 10
III. Поведенческие качества: 1. Конфликтность 2. Тип сотрудничества.	Общение со сверстниками, с педагогом. (дисциплина, коммуникативность, авторитетность среди сверстников) Способность принимать участие в общем деле.	- отсутствие дисциплины, неуважение по отношению к другим, не управляемость; - реагирует на замечания, слушается, но ссорится часто; - пользуется авторитетом, управляет, дисциплинирован. - избегает принимать участие; - подчиняется обстоятельствам; - проявляет инициативу, творчество	1 5 10 1 5 10
IV. Личностные достижения	Участие в мероприятиях, соревнованиях,	- учебные группы;	1

	выставки, конкурсы, спектакли, концерты и т.д.	- школа;	3
		- город;	5
		- округ;	6
		- область;	8
		- регион и т.д.	9
			10

Социально-психологическая адаптация

Группа _____

Тренер-преподаватель _____

Ф.И. учащегося														
Показатели														
1.Постоянно хорошее настроение														
2.Самостоятельность в выполнении заданий														
3. Развита познавательный интерес														
4. Имеет друзей в группе														
5.Учебный материал усваивает полностью														
6.Устойчивое внимание														
7.Высокая трудоспособность на занятиях														
8.Не нарушает дисциплину														
9.Готовность к спортивным мероприятиям														
Итого														

« да» - высокий уровень (В);

не совсем – средний (С);

нет – низкий (Н).

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

«Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей»

№ п/п	Упражнения	Баллы	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
1	Бег 30 м сек, л/а,с/г,бор, с/и	5	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,3	5,0	4,8	4,5	4,3	4,1	4,0
		4	6,5-6,9	6,3-6,7	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0	4,4-4,8	4,2-4,6	4,1-4,5
		3	7,0-7,4	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,7-5,1	4,6-5,0
		2	7,5-7,9	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,2-5,6	5,1-5,5
		1	8,0	7,8	7,6	7,4	7,3	6,9	6,6	6,4	6,1	5,9	5,7	5,6
2	Бег 500м мин, л/а,бор,с/и	5		2,20	2,10	1,55	1,40	1,35	1,30	1,27	1,24	1,22	1,20	1,13
		4		2,30	2,20	2,05	1,50	1,45	1,35	1,32	1,29	1,27	1,24	1,23
		3		2,40	2,30	2,15	2,00	1,55	1,40	1,37	1,34	1,32	1,27	1,26
		2		2,50	2,40	2,25	2,10	2,05	1,45	1,42	1,39	1,37	1,32	1,30
		1		3,00	2,50	2,35	2,20	2,15	1,50	1,47	1,42	1,39	1,37	1,35
3	Бег на месте 10 сек кол-во л/а	5	Все возрастные группы	66 и более										
		4		57-65										
		3		47-56										
		2		37-46										
		1		36 и менее										
4	Челночный бег 3*10м сек, с/г, бор, с/и	5	8,7	8,5	8,3	8,0	7,7	7,5	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
		4	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,8	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6
		3	9,3-9,7	9,1-9,5	8,9-9,3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1
		2	9,8-10,2	9,6-10,0	9,4-9,8	9,3-9,6	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6
		1	10,3	10,1	9,9	9,7	9,3	9,1	9,0	8,8	8,3	8,1	7,9	7,7

5	Прыжок в длину с места, См, л/а,с/г,бор,с/и	5	141 и б.	151	161	171	181	191	206	221	231	239	245	250
		4	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230	229-238	235-244	240-249
		3	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	219-228	225-234	230-239
		2	111-120	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	176-185	191-200	201-210	209-218	215-224	220-229
		1	110 и м.	120	130	140	150	160	175	190	200	208	214	219
6	Прыжок вверх с места См, л/а,с/г,с/и	5	22 и б.	26	30	35	41	45	49	51	54	56	58	60
		4	18-21	22-25	26-29	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	52-55	54-57	56-59
		3	14-17	18-21	22-25	27-30	31-35	35-39	39-433	43-46	46-49	48-51	50-53	52-55
		2	10-13	14-17	18-21	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45	44-47	46-49	48-51
		1	9 и м.	13	17	22	25	29	33	38	41	43	45	47
7	Подтягивание из виса, раз с/г,бор	5	5	6	7	8	9	10	14	15	16	17	18	19
		4	4	4-5	5-6	6-7	7-8	7-9	10-13	10-14	12-15	14-16	15-17	17-18
		3	3	3	3-4	4-5	5-6	4-6	6-9	5-9	8-11	10-13	11-14	14-16
		2	2	2	2	2-3	3-4	1-3	3-5	1-4	4-7	6-9	7-10	10-13
		1	1	1	1	1-2	-	1-2	-	1-3	3-5	4-6	6-9	6-9
8	Бросок набивного мяча 2кг, из-за головы двумя руками,см	5		211	241	271	301	361	391	431	491	551	601	651
		4		181-210	211-240	241-270	271-300	321-360	351-390	401-430	461-490	491-550	531-600	581-650
		3		151-180	181-210	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400	421-460	431-490	471-530	511-580
		2		121-150	151-180	181-120	211-240	241-280	271-310	341-370	381-420	411-470	441-470	471-510
		1		120	150	180	210	240	270	340	380	410	440	470
9	Наклон вперед ,см	5	Все возрастные группы		16 и более									
		4			5,5-15,5									
		3			-5 - +5									
		2			-5,5 - -15									
		1			-16 и более									
10	Выкрут с палкой, см	5	Все возрастные группы		25 и менее									
		4			26-35									
		3			36-45									
		2			46-55									
		1			56 и более									

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

«Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей» (Приложение № 2)

№ п/п	Упражнения	Баллы	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
1	Бег 30м, сек с/г, бор, сп/и	5	6,2	6,0	5,8	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0	3,8	3,6
		4	6,3-7,2	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,9-4,7	4,1-4,5	3,9-4,3	3,7-4,1
		3	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	4,6-5,0	4,4-4,8	4,2-4,6
		2	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,3-5,7	5,1-5,5	4,9-5,3	4,7-5,1
		1	7,8-6.	7,6-6.	7,4-6.	7,2-6.	6,9-6.	6,69-6.	6,3-6.	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Челночный бег 30*10м. Сек с/г, бор, сп/и	5	8,8	8,6	8,3	8,0	7,7	7,5	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,2
		4	8,9-9,5	8,7-9,2	8,4-8,9	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,2	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,3-6,5
		3	9,6-10,1	9,3-9,8	9,0-9,5	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,6-6,9
		2	10,2-10,8	9,9-10,4	9,6-10,1	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,6-8,0	7,4-7,7	7,0-7,4
		1	10,9	10,5	10,2	9,9	9,3	9,1	9,0	8,8	8,3	8,1	7,8	7,5
3	Бег 1000 м, Мин л/а, бор, сп/и	5		5,10	4,50	4,30	4,10	3,55	3,42	3,30	3,20	3,10	3,00	2,50
		4		5,20	5,00	4,40	4,250	4,05	3,52	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00
		3		5,30	5,10	4,50	4,30	4,15	4,02	3,50	3,40	3,30	3,20	3,10
		2		5,40	5,20	5,00	4,40	4,25	4,12	4,00	3,50	3,40	3,30	3,20
		1		5,50	5,30	5,10	4,50	4,35	4,22	4,10	4,00	3,50	3,40	3,30
4	Бег на месте 10 сек, Кол-во л/а	5			68 более									
		4	Все возрастные группы		58-67									
		3			48-57									
		2			38-47									
		1			37 менее									

5	Прыжок в длину с места, см. л/а,с/г,бор,сп/и	5	156	166	176	186	196	211	226	236	246	256	261	266
		4	141-155	151-165	161-175	171-185	181-195	196-210	211-225	224-235	231-245	241-255	246-260	251-265
		3	126-140	136-150	146-160	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	216-230	226-240	231-245	236-250
		2	111-125	121-135	131-145	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	201-215	211-225	216-230	221-235
		1	110	120	130	140	150	165	180	190 и менее	200	210	215	220
6	Прыжок вверх с места, см л/а,с/г,сп/и	5	20	25	30	35	41	45	49	51	54	54	59	60
		4	16-19	21-24	26-29	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	53-56	55-58	56-59
		3	12-15	17-20	22-25	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	49-52	51-54	52-55
		2	8-11	13-16	18-21	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45	45-48	47-50	48-51
		1	7 и менее	12	17	22	25	29	33	38	41	44	46	47
7	Подтягивание на руках в висе с/г	5	5	7	9	11	13	15	18	21	24	27	30	33
		4	3-4	4-6	6-8	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	16-23	20-26	24-29	26-32
		3	2	2-3	3-5	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	10-15	13-19	16-23	18-25
		2	1	1	1-2	2-4	2-4	3-6	3-7	3-8	3-9	8-12	8-15	10-17
		1	-	-	-	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-7	4-7	5-9
8	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см.	5		266	296	366	396	436	486	536	586	626	661	691
		4		216-265	251-295	316-365	351-395	391-435	436-485	486-535	5336-585	576-625	611-660	641-690
		3		161-210	206-250	261-315	306-350	346-390	386-435	436-485	486-535	526-575	561-610	591-640
		2		111-160	161-205	211-260	261-305	301-346	336-385	386-435	436-485	476-525	511-560	541-590
		1		110 и менее	160	210	260	300	335	385	435	475	510	540

9	Наклон вперед, см	5	Все возр астн ые груп пы	11 и более	
		4		+0,5-+10,5	
		3		0 -- -10,0	
		2		-10,5 -- -20,5	
		1		-21 и более	
10	Выкрут	5	Все возр астн ые груп пы	35 и меньше	
		4		36-45	
		3		46-55	
		2		56-65	
		1		66 и больше	

Контрольно-переводные нормативы по СФП

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз), зачет/не зачет	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз), зачет/не зачет	Бег 1500 м (не более 7 мин.)	Зачет/не зачет	Примечание