



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» декабря 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДО  
«Ирбитская ДЮСШ»  
Денис П. Н. Шевчук  
Приказ № 12-к  
от «15» декабря 2020 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА: САМБО ДЛЯ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (группы СО)**

Возраст учащихся: 5-8 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Двинских Денис Анатольевич,  
тренер преподаватель по самбо;  
Бердников Федор Владимирович,  
тренер преподаватель по самбо

г. Ирбит

2020 год

## Оглавление

Аннотация.....	3
Пояснительная записка .....	5
Содержание программы.....	9
Учебный план .....	9
Содержание учебного плана .....	14
Планируемые результаты .....	20
Методическое обеспечение .....	21
Материально-техническое обеспечение программы.....	25
Список литературы .....	26
Приложения .....	29

### **Аннотация**

Рабочая программа по виду спорта: самбо для спортивно-оздоровительных групп (группы СО) (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 5-8 лет.

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

Программа предназначена для организации обучения спортивно-оздоровительном этапе и отвечает основным требованиям формирования всестороннего гармонического развития детей, 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.

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**

Рабочая программа по виду спорта: самбо для спортивно-оздоровительных групп (группы СО) (далее – Программа) разработана на 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», Положением 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:

- 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».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. 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 оборонной деятельности.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к обучающимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

**Актуальность программы в том, что** программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе, формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям, выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

**Педагогическая целесообразность.** В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа рассчитана на 1 год и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и

двигательной активности.

**Цель программы:** разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной личности посредством обучения борьбе самбо.

**Задачи:**

*Обучающие*

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

*Развивающие*

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

*Воспитательные*

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

**Условия реализации программы**

Программа	Уровень	Год	Объё	Разря	Примерны	Наполняе
-----------	---------	-----	------	-------	----------	----------

		обучения	м часов	д	й возраст	мость групп
Дополнительная общеразвивающая спортивно-оздоровительная программа в области ФК и С	Нет	СО	6	б/р	Все возраста до 17 лет	5-30 человек

### **Сроки реализации**

Программа ориентирована на детей 5-8 лет без специальной подготовки, дети должны иметь допуск врача к учебно-тренировочным занятиям.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

### **Режим занятий**

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

### **Формы занятий:**

- теоретические;
- практические;
- соревнование.

### **Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

- групповая;
- индивидуальная.

### **Методы обучения:**

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

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- соревнования;
- проведения опросов, тестирований, мониторингов.

## 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. Краткие исторические сведения о развитии физической культуры и спорта в России	5	5		Опрос
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях	5	5		Опрос
1.3	Предупреждение употребления негативных веществ	8	8		Опрос
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль	5	5		Опрос
1.5	Гигиена, закаливание, режим дня и питание	7	7		Опрос
1.6	Влияние физических упражнений на организм	6	6		Опрос
1.7	Основы личной безопасности и	5	5		Опрос

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	профилактика травматизма				
2.	Общая физическая подготовка	83		83	-
2.1	Строевые упражнения	20		20	Мониторинг физического развития (приложение 1)
2.2	Общеразвивающие упражнения	20		20	Мониторинг физического развития (приложение 1)
2.3	Акробатические упражнения	20		20	Мониторинг физического развития (приложение 1)
2.4	Метание мячей	23		23	Мониторинг физического развития (приложение 1)
3.	Вид спорта	54		54	-
3.1	Техника самостраховки	10		10	Мониторинг личностного развития

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
					(приложение 1)
3.2	Техника борьбы в стойке	15		15	Динамика личностного развития (приложение 2)
3.3	Техника борьбы в партере	15		15	Динамика личностного развития (приложение 2)
3.4	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	10		10	Опрос
3.5	Правила проведения соревнований по самбо	4		4	Опрос
4.	Различные виды спорта и подвижные игры	28		28	-
4.1	Спортивные игры	14		14	Динамика личностного развития (приложение 2)
4.2	Подвижные игры	14		14	Мониторинг физического развития (приложение 1)
5.	Творческое мышление	28		28	

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
5.1	Основы техники и тактики борьбы	14		14	Опрос
5.2	Средства развития творческого мышления	14		14	Опрос
6.	Специальные навыки	14		14	Опрос
6.1	Специально - подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки)	5		5	Динамика личностного развития (приложение 2)
6.2	Специально-подготовительные упражнения для бросков	5		5	Мониторинг личностного развития (приложение 1)
6.3	Упражнения специальной физической и психологической подготовки	4		4	Мониторинг личностного развития (приложение 1)
7.	Спортивное и специальное оборудование	14		14	-

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
7.1	Оборудование места для борьбы самбо	6		6	Опрос
7.2	Инвентарь для борьбы самбо	8		8	Опрос
8.	Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области)	14		14	-
8.1	История возникновения самбо в спортивной школе	7		7	Опрос
8.2	Развитие самбо в г. Ирбит	7		7	Опрос
Итого:		276	41	235	-

## **Содержание учебного плана**

### **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта**

#### **1.1 Вводное занятие. Краткие исторические сведения о развитии физической культуры и спорта в России**

Теория: Рассказ об истории физической культуры и спорта. Порядок и содержание работы в спортивно-оздоровительных группах. Значение видов спорта, борьбы и спортивных игр в жизни людей. Популярность различных видов спорта в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования для юных спортсменов, выполнение контрольных упражнений.

#### **1.2 Правила поведения и техники безопасности на занятиях**

Теория: Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Поведение в спортивном зале и на спортивной площадке. Правила обращения и ухода за инвентарём. Подготовка спортивного инвентаря к занятиям. Особенности спортивной одежды при различных погодных условиях.

#### **1.3 Предупреждение употребления негативных веществ.**

Теория: Профилактические беседы о вреде табака, алкоголя, наркотиков.

#### **1.4 Врачебный контроль и самоконтроль**

Теория: Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии. Критерии самоконтроля. Подсчёт пульса.

#### **1.5 Гигиена, закаливание, режим дня и питание.**

Теория: Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра.

#### **1.6 Влияние физических упражнений на организм.**

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на

мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма.

### 1.7 Основы личной безопасности и профилактика травматизма.

Теория: Значение разминки. Техника страховки. Техника падения. Техника различных видов спорта, правила соревнований.

## Раздел 2. Общая физическая подготовка

### 2.1 Строевые упражнения.

Практика: Строевые приемы. Выполнение команд. Построения и перестроения. Повороты. Размыкание и смыкание. Передвижения. Различные виды ходьбы, бега и прыжков.

### 2.2 Общеразвивающие упражнения:

Практика: 1) упражнения для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения. Упражнения выполняются с предметами и без предметов: со скакалками, гантелями, мячами, обручами, гимнастическими палками. Движения выполняются с мышечным усилием и с различной скоростью движений.

2) упражнения для шеи и туловища – наклоны, повороты головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища и таза. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе. Разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) упражнения для ног – поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений. Прыжки, многоскоки, подскоки с использованием скакалки, прыжки из низкого седа и полуприседа.

### 2.3 Акробатические упражнения

Практика: Кувырки вперёд и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полёт в длину. В высоту, через препятствие (манекен, стул и т.д.), кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперёд, боком; подъём разгибом из положения лёжа на спине; сальто вперёд с разбега.

## 2.4 Метание мячей

Практика: Метание теннисного мяча, набивного мяча вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.

## Раздел 3. Вид спорта

### 3.1 Техника самостраховки

Практика: Сед в группировке, перекат назад. Полуприсед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полуприсед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях. Перекат через плечи.

### 3.2 Техника борьбы в стойке

Практика: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро. Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

### 3.3 Техника борьбы в партере

Практика: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия. Отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на

удержание.

### 3.4 Простейшие способы защиты от захватов и обхватов.

Практика: Изучение болевых точек. Отработка способов защиты от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

### 3.5 Правила проведения соревнований по самбо.

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

## Раздел 4. Различные виды спорта и подвижные игры.

### 4.1 Спортивные игры

Практика: Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

### 4.2 Подвижные игры

Практика: Борцовские игры на выталкивания «Петушиные бои» на одной, двух ногах, с помощью одной руки, двух рук, без рук и т.д. Игра «вышибала» с использованием лёгких мячей, цель игры обсалить членов противоположной команды мячом.

## Раздел 5. Творческое мышление

### 5.1 Основы техники и тактики борьбы

Практика: Особенности обучения комбинациям приемов при определенном захвате, в определенной ситуации, заканчивающейся коронным приемом. Составление тактического плана выступления в соревнованиях с учетом положения о соревновании, состава участников, жребия и т.д.

### 5.2 Средства развития творческого мышления.

Практика: Средства развития творческого мышления и изучение их влияния на технико-тактическую, физическую и психологическую

подготовку самбиста.

## Раздел 6. Специальные навыки

6.1 Специально - подготовительные упражнения для защиты от бросков(самостраховки).

Практика: Классификация падений самбиста отличается по способу приземления или по частям тела, которые раньше соприкасаются с ковром, по направлению движения падающего, по сложности и трудности выполнения: - падения с опорой на руки; -падения с опорой на ноги; -падение с приземлением на колени; -падение с приземлением на ягодицы; -падения с приземлением на голову; -падение с приземлением на туловище; -падение на спину; -падение на живот; -защита от падения партнера сверху

## 6.2 Специально-подготовительные упражнения для бросков

Практика: Для выведения из равновесия, для бросков захватом ног (ноги), для подножек, для подсечки, для зацепов, для подхватов, для бросков через голову, для бросков через спину, для бросков прогибом. Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа. Упражнения для удержаний. Для ухода от удержаний.

6.3 Упражнения специальной физической и психологической подготовки

Практика: Система координационных и кондиционных упражнений самбиста. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных физических качеств. Схватки для развития морально-волевых качеств. Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным и с более слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные учебно-тренировочные схватки (10-20 мин.). Схватки со сменой партнеров. Схватки для совершенствования физических качеств. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

## Раздел 7. Спортивное и специальное оборудование.

### 7.1 Оборудование места для борьбы самбо.

Практика: Изучение требований к спортивному залу для занятий.

## 7.2 Инвентарь для борьбы самбо

Практика: Борцовский ковер, экипировка самбиста, тренировочные мешки, станок для развития силы кисти, станок для совершенствования в рывках и прочий инвентарь.

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**

К концу занятий по программе обучающиеся:

- будут знать правила проведения соревнований по самбо;
- приобретут знания об истории возникновения самбо;
- разовьют выносливость, координацию движений;
- разовьют силу;
- приобретут навыки борьбы
- изучат простейшие акробатические элементы;
- изучат технику безопасного падения, приёмы самостраховки;
- овладеют правилами поведения в экстремальных ситуациях;
- будут владеть нормами спортивной этики и морали;
- приобретут чувство коллективизма;
- дисциплинированность, ответственность, честность станут нормой для юного спортсмена;

С целью определения качества освоения Программы проводятся различные виды контроля:

- опрос;
- мониторинг физического развития учащихся (приложение 1);
- динамика личностного развития учащихся (приложение 2);
- мониторинг личностного развития учащихся (приложение 3);
- социально-психологическая адаптация (приложение 4).

## 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.

#### Воспитывающая 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

- зачетные занятия;
- мониторинг и динамика личностного развития, обученности и воспитанности;
- итоги соревнований;
- опрос.

## **Материально-техническое обеспечение программы**

Спортивный зал (зал борьбы).

Оснащение зала:

- Ковер борцовский 14х5м -1 шт.;
- Мат гимнастический – 4 шт.;
- Шведская стенка – 3 шт..

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 – 2 шт.;
- 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.

## Приложение 1

## Мониторинг физического развития учащихся

[illegible]

## Приложение 2

## Динамика личностного развития учащихся

учебный год _____	группа _____	тренер-преподаватель _____
-------------------	--------------	----------------------------

[illegible]

## Приложение 3

### 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;	1
		- иногда – самим ребёнком;	5
		- всегда – самим ребёнком	10
	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	- ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне;	1
		- периодически контролирует себя сам;	5
		- постоянно контролирует себя сам	10

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

			5
			10
IV. Личностные достижения	Участие в мероприятиях, соревнованиях, выставки, конкурсы, спектакли, концерты и т.д.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебные группы;</li> <li>- школа;</li> <li>- город;</li> <li>- округ;</li> <li>- область;</li> <li>- регион и т.д.</li> </ul>	1 3 5 6 8 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).