УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ОЛИМП» Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»

ПРИНЯТО
Педагогический совет
МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»
Протокол от 29.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО
«Дворец спорта «Олимп»
_____Д.П.Цетва
Приказ от 29.08.2024 г. № 39

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «САМБО»

ID программы: 1062
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневая
Возраст учащихся: 7-18 лет
Срок освоения программы: 8 лет
Объем часов по программе: 3066 часов

Разработчики программы:
Блинова Анастасия Александровна - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»

г. Йошкар-Ола
2024 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец спорта для детей и юношества «Олимп» г. Йошкар-Олы» (далее - Учреждение).

Направленность Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность Программы

Актуальность Программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Занятия самбо являются эффективным средством нравственного и физического совершенствования. В физическом плане самбо предусматривает развитие и совершенствование двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, плавность, четкость движений, и т.д.), повышение функциональных возможностей организма, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. На психологическом уровне развивает уверенность в своих силах, уважение к себе и другим, воспитывает характер и волю. Занятия построены на принципах последовательности, доверия, ответственности и уважения, интереса и любви к спорту. Большое значение имеет желание заниматься, настойчивость и целеустремленность. Занятия самбо воспитывают у учащихся дисциплинированность, уверенность в себе, ответственность за свои действия, развивают физические качества, координацию движений, воспитывают смелость, решительность, выдержку, вырабатывают навыки самозащиты.

Отличительные особенности Программы

Новизна Программы заключается в использовании различных способов обучения навыкам борьбы самбо. Образовательная Программа охватывает комплекс параметров подготовки учащихся на весь период обучения. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Реализация Программы на разных уровнях дает возможность освоения содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников Программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои

возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с учащимися разного уровня подготовки. На стартовом и базовом уровнях предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта, предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания Программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта. На углубленном уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта, освоение специализированных знаний, доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления Программы.

Отличительная особенность Программы в её социальной направленности, работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития. Программа направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей, совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Адресат Программы

Минимальный возраст для зачисления детей – 7 лет.

Особые условия приема:

На стартовый уровень принимаются дети без индивидуального отбора или тестирования при наличии медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний для освоения данной Программы.

При зачислении на стартовый уровень тренер-преподаватель может воспользоваться тестированием в случае перевыполнения требований к максимальному уровню комплектования групп, соответствующих санитарным нормам. Наполняемость учебной группы зависит от года обучения.

Срок освоения Программы

Программа рассчитана на 8 лет обучения и реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Учебная нагрузка каждого года обучения зависит от спортивной подготовки, стажа занятий и возраста учащихся. Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 30 июня. Продолжительность учебного года 42 недели. В каникулярное время – самостоятельная работа учащихся по заданию тренера-преподавателя.

Формы обучения

Форма обучения по Программе - очная.

Уровень Программы

Программа разноуровневая. Реализуется на стартовом, базовом и углубленном уровнях.

Стартовый уровень - первый год обучения.

Базовый уровень – со второго по четвертый год обучения.

Углубленный уровень - с пятого по восьмой год обучения.

Матрица Программы

Уровень	Специфика учебной деятельности	Предметные задачи	Планируемые результаты	Формы и методы контроля
Стартовый	Освоение начальных навыков самбо	- дать первоначальные знания по самбо; - сформировать начальные навыки в борьбе самбо; - ознакомить с основными понятиями, терминами и определениями.	- освоены первоначальные знания по самбо; - приобретены начальные навыки в борьбе самбо; - освоены основные понятия, термины и определения.	- наблюдение; - опрос; - участие в соревнованиях; - сдача контрольных нормативов.

Базовый	Освоение специализированных навыков в самбо	- дать базовые знания по самбо; - формировать умения и навыки в борьбе самбо; - расширить спектр специальной терминологии; - научить использовать полученные знания и умения в соревновательной деятельности.	- освоены базовые знания по самбо; - сформированы умения и навыки в борьбе самбо; - освоена специальная терминология; - полученные знания и умения используются в соревновательной деятельности.	- наблюдение; - опрос - участие в соревнованиях; - сдача контрольных нормативов.
Углубленный	Освоение предпрофессиональных знаний по самбо. Освоение судейской практики.	- дать углубленные знания по самбо; - формировать навыки судейской практики; - научить использовать полученные знания и умения в соревновательной деятельности на уровне, сопоставимом с предпрофессиональным уровнем.	- освоены углубленные знания по самбо; - сформированы навыки судейской практики; - полученные знания и умения используются в соревновательной деятельности на уровне, сопоставимом с предпрофессиональным уровнем.	- наблюдение; - опрос; - участие в соревнованиях различного уровня; - сдача контрольных нормативов.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение по Программе предполагает сочетание индивидуальной, парной, групповой и фронтальной форм обучения.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Формы занятий определяются в зависимости от контингента учащихся, задач, условий подготовки и различаются:

- по типу организации направленности:
  - общеподготовительные,
  - специализированные,
  - комплексные,
- по содержанию учебного материала:
  - теоретические,
  - практические,
- внеурочных практических занятий:
  - дифференцированное обучение и воспитание,
  - соревнования,
  - экскурсии,
  - походы,
  - видео просмотры чемпионатов разных уровней,
  - анализы соревнований,

Групповые теоретические занятия с учащимися проводятся в форме бесед. Кроме групповых учебных занятий под непосредственным руководством тренера-преподавателя, учащиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении учебных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

В ходе учебного процесса проводятся соревнования по общей физической подготовке, подвижным играм.

По решению тренера-преподавателя с учащимся может проводиться работа по индивидуальному плану.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:
- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- вебинары;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:
- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

Занятия ведутся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий. Занятия проводятся 2-6 раз в неделю. Продолжительность одного часа занятия соответствует рекомендациям СанПиН и составляет 45 минут.

1.2. Цели и задачи Программы

Цели Программы:
- обучение и развитие способностей детей в борьбе самбо;
- выявление спортивно одаренных детей и дальнейшее развитие способностей в избранном виде спорта.

Задачи Программы:

Предметные:
- сформировать систему знаний в области борьбы, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики самбо;
- ознакомить с историей, этикетом и стилем самбо;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Метапредметные:
- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность;
- укрепить физическое и психическое здоровье учащихся;
- сформировать основные знания о здоровом образе жизни, оказании первой доврачебной помощи.

Личностные:
- воспитывать нравственные и волевые качества учащихся;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- формировать потребность обладания высоким уровнем социальной активности;
- воспитывать самодисциплину, волевые качества учащихся.

Выполнение задач, поставленных Программой, предусматривает:
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств учащихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

1.3. Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 42 недели систематических занятий в учебных группах.

Год обучения	Нагрузка (количество часов в неделю)	Количество учащихся	Годовая учебная нагрузка
Стартовый уровень			
СОГ-1	4	15	168
Базовый уровень			
СОГ-2	7	15	294
СОГ-3	7	15	294
СОГ-4	7	15	294
Углубленный уровень			
СОГ-5	10	12	420
СОГ-6	10	12	420
СОГ-7	14	12	588
СОГ-8	14	12	588
Итого часов за весь период обучения			**3066**

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям или активного отдыха (восстановления) для учащихся вне сетки часов организовываются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью и продолжением учебно-тренировочного процесса.

1.4. Содержание Программы

Программа предполагает освоение программного материала с учетом увеличения степени сложности и углубленности по каждому разделу (теме) Программы на ее разных уровнях реализации.

Содержание программы СОГ-1 – СОГ-8

1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся. Материал для проведения теоретических занятий во многом един для всех возрастных групп. Главная её задача помочь вооружить учащихся широким запасом сведений о системе спортивной тренировки, о двигательной деятельности.

Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Теоретическая подготовка проводится в форме беседы, лекций и непосредственно на тренировке. Она связана с технической, тактической, морально-волевой подготовкой. Учебный материал распределяется на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теория:

Темы теоретической подготовки:

1. Правила поведения и техника безопасности.

Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Поведение во время проведения тренировочных занятий на стадионе, в спортивном зале, на летней площадке. Правила обращения с инвентарем. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Меры обеспечения безопасности во время занятий и соревнований.

2. История развития самбо.

История и философия самбо. Основоположники самбо. Развитие самбо. Виды самбо. Знаменитые самбисты.

3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности. Роль физкультуры и спорта в формировании личности. Повышение социальной роли физической культуры и спорта.

4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

5. Гигиенические знания, умения и навыки.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Понятие о гигиене спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Понятие о рациональном питании. Режим питания, регулирования веса спортсмена. Значение витаминов. Правильный режим дня для спортсмена. Закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек.

6. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Значение тренировочных и контрольных занятий. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий самбо. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях.

8. Правила соревнований, организация соревнований.

Правила соревнований по самбо. Судейство соревнований. Судейская коллегия: главный судья, заместители главного судьи, секретарская группа, судьи (руководители ковров, арбитры, боковые судьи). Их роль в организации и проведении соревнований.

Форма контроля: Опрос.

2. Общая физическая подготовка.

Практика:

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных самбистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста учащихся.

Сила (силовая подготовка) - развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища:

- упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);
- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);
- упражнения на снарядах и со снарядами; упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры.

Быстрота (скоростная подготовка):

- подвижные и спортивные игры;
- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

Выносливость:

- подвижные спортивные игры;
- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время;
- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;
- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.

Гибкость:

- выполнение упражнений на растяжение;
- выполнение упражнений на увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах;
- упражнения из других видов спорта.

Ловкость:

- подвижные и спортивные игры;
- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.

Форма контроля: Наблюдение.

3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для борьбы самбо. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике борьбы.

Практика:

Специальные борцовские упражнения.

- упражнения с резиной, с использованием отдельных элементов имитации бросков, подвороты и тяги руками;
- упражнения с партнером;
- борцовский мост и упражнения на мосту;

- аутогенная тренировка / мысленное представление о выполнении приема;
- многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Подготовительные упражнения.

Элементы, приемы, которые предстоит освоить учащимся, упражнения для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств.

Подводящие упражнения.

- основные положения броска из основной техники борьбы;
- детали техники броска;
- перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема;
- упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема.

Имитационные упражнения.

- многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной;
- аутогенная тренировка, мысленное представление о выполнении приема.

Форма контроля: Наблюдение.

4. Технико-тактическая подготовка.

Практика:

На всех этапах обучения большое внимание уделяется технике основных приемов борьбы, формированию тактических умений и освоению тактических действий. Большое значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы борьбы.

СОГ-1 и СОГ-2

Техническая подготовка.

1. Борьба стоя:

Стойки:

- прямая / правая, левая, фронтальная;
- средняя / правая, левая, фронтальная;
- низкая / правая, левая, фронтальная.

Перемещения:

- приставными шагами;
- скользящим шагом.

Основные захваты:

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав.

Основные броски:

в основном руками:

- сбивая партнера плечом;
- захват двух ног;
- захватом двух ног с отрывом от ковра / татами.

в основном ногами:

- передняя подсечка;
- задняя подножка;
- бросок через голову с подсадом голенью.

в основном туловищем:

- бросок через бедро;
- бросок через грудь, обшагивая партнера.

2. Борьба лежа:
Переворачивания партнера на спину / стоящего на четвереньках:
- захватом двух ног;
- захватом двух рук;
- захватом дальней руки и ноги.
Удержания:
- верхом;
- со стороны голов;
- сбоку;
- поперек.
Болевые приемы на руки:
- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.
Удушающие приемы:
- удушение партнера руками захватом шеи локтевым сгибом и головы другой рукой.

Тактическая подготовка.

1. Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых.
- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках.
2. Тактика участия в соревнованиях.
Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Подготовка к соревнованиям.

На начальном этапе подготовки единоборцев целесообразно больше уделять внимания морально-этическому разделу психологической подготовки применительно к проблемам детей по их воспитанию. Практически тренер-преподаватель должен брать на себя основную роль воспитателя, поскольку именно он является наиболее значимой и не надоевшей личностью.
Причем необходимо усвоить факт того, что ритуалы, зачастую не воспринимаемые всерьез нашими тренерами-преподавателями, играют важнейшую роль. Все должно начинаться с поклона спортивному залу, тренеру-преподавателю, группе, с подчеркнуто кропотливого завязывания пояса и т.д.
На начальном этапе в состав волевой подготовки включается: развитие способности выполнять строевые команды; развитие способности самостоятельно развивать физические качества.

СОГ-3 и СОГ-4

Техническая подготовка.

1. Борьба стоя:
Перемещения:
- приставными шагами;
- скользящим шагом;
- заведением;
- прижимая соперника к ковру / татами.
Основные захваты:
- предварительные;
- оборонительные;
- наступательные;
- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав.
Стойки:
- средняя / правая, левая, фронтальная;

- низкая / правая, левая, фронтальная;
- прямая / правая, левая, фронтальная.

Основные броски:

в основном руками:

- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;
- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;
- бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра /татами;
- бросок обратным захватом ног;
- бросок захватом рывком за пятку;
- боковой переворот;
- выведение из равновесия рывком.

в основном туловищем:

- «вертушка»;
- бросок через бедро;
- бросок через грудь, обшагивая партнера;
- бросок захватом руки на плечо;
- бросок захватом руки под плечо.

в основном ногами:

- бросок задняя подножка;
- бросок передняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- бросок боковая подсечка;
- бросок подхватом снаружи;
- бросок передняя подсечка;
- бросок задняя подсечка;
- бросок через голову;
- бросок через голову с подсадом голенью;
- бросок зацепом стопой снаружи.

2. Борьба лежа:

Удержания:

- со стороны головы;
- поперек;
- сбоку;
- верхом.

Переворачивания партнера на спину, стоящего на четвереньках:

- используя куртку (кимоно) соперника.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;
- переходы с удержаний на болевые приемы на руки;
- узел руки наружу от удержания сбоку.

Удушающие приемы:

- удушающие приемы руками;
- удушение партнера руками захватом шеи локтевым сгибом и головы другой рукой;
- удушающие приемы, используя кимоно соперника.

Контрприемы:

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- бросок через грудь от атаки броском через бедро;
- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку;
- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы;

- тактика взятия захвата -предварительного, атакующего, оборонительного;
- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска;
- тактический вариант «угроза»;
- тактический вариант «силовое давление».

Тактическая подготовка.

1. Тактика ведения поединка.

Сбор информации о самбистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков самбистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

2. Тактика участия в соревнованиях.

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

3. Подготовка к соревнованиям.

На этапе начальной специализации основное внимание уделяется: отвлечению ребят от «тусовок»; внушению им чувства превосходства над ним; внушению необходимости корректного поведения в школе и обществе; приучению к общественно полезному труду; приучению к соблюдению порядка.

На данном этапе волевая подготовка осуществляется в процессе подготовки к участию в соревнованиях

Эмоциональная подготовка начинает осуществляться с момента подготовки к первым соревнованиям и носит в основном индивидуальный характер. При организации индивидуализированной эмоциональной подготовки проводятся: специальные встречи с наиболее вероятными противниками в условиях пониженной ответственности; смена различных внешних эффектов, характерных для соревновательной обстановки.

СОГ-5, СОГ-6, СОГ-7, СОГ-8

Техническая подготовка.

1. Борьба стоя:

Основные захваты:
- за рукава;
- взятие захватов, основные остроактуальные захваты;
- создание перевеса путем взятия захвата;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав;
- предварительные;
- оборонительные;
- наступательные.

Стойки:
- низкая / правая, левая, фронтальная;
- средняя / правая, левая, фронтальная;
- прямая / правая, левая, фронтальная.

Перемещения:
- прижимая соперника к ковру /татами;
- скользящим шагом;
- приставными шагами;
- заведением.

Основные броски и их модификации с различных захватов, с различными подготовительными действиями:

в основном руками:
- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;

- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;
- бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра /татами;
- бросок обратным захватом ног;
- бросок захватом рывком за пятку;
- бросок за ногу захватом за подколенный сгиб;
- боковой переворот;
- передний переворот;
- выведение из равновесия рывком;
- выведение из равновесия толчком;
- «мельница».

в основном ногами:

- бросок задняя подножка;
- бросок передняя подножка;
- бросок боковая подножка;
- бросок обхват;
- бросок передняя подножка с колена;
- бросок передняя подножка на пятке;
- броски из группы подножек с падением;
- бросок передняя подсечка;
- бросок подсечка в темп шагов;
- бросок передняя подсечка в колено;
- бросок задняя подсечка;
- бросок боковая подсечка;
- бросок подсечка изнутри;
- бросок подхватом снаружи;
- бросок подхватом изнутри;
- бросок через голову с упором стопой в живот;
- бросок через голову с подсадом голенью;
- бросок зацепом голенью изнутри, снаружи;
- бросок зацепом стопой снаружи, изнутри.

в основном туловищем:

- бросок через бедро;
- бросок обратное бедро;
- бросок через спину захватом двух рук;
- бросок через спину с колен;
- бросок через грудь, обшагивая партнера;
- бросок через грудь с отрывом соперника от ковра / татами;
- бросок «посадкой»;
- бросок захватом руки на плечо;
- бросок захватом руки под плечо.

2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину, стоящего на четвереньках:

- используя куртку (кимоно) соперника, лежащего на животе;
- используя куртку (кимоно), рычаги, захваты соперника.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- переходы с удержаний на болевые приемы на руки;
- переходы на болевые приемы на руки, атакуя соперника снизу (соперник находится между ног).

Удержания:

- сбоку;

- верхом;
- со стороны головы;
- поперек;
- переходы от удержаний на болевые и удушающие приемы.

Удушающие приемы:
- удушающие приемы, используя кимоно соперника;
- удушающие приемы руками;
- удушение партнера руками захватом шеи локтевым сгибом и головы другой рукой.

Контрприемы:
- тактика построения предстоящей схватки;
- бросок через грудь от атаки броском через бедро;
- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку.

Переходы на болевые приемы на руки, подготавливаемые из стойки:
- рычаг локтя, выбивая колено, прыжком на руку.

Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад:
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы;
- тактика взятия захвата - предварительного, атакующего, оборонительного;
- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска;
- тактический вариант «угроза», «вызов», «маскировка», «маневрирование»;
- тактический вариант «силовое давление»;
- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди.

Тактическая подготовка.

1. Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время " отведенное" для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

2. Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного плана действий и его коррекция.

3. Подготовка к соревнованиям

На этапе углубленной специализации, в задачу морально-этической подготовки входит половое воспитание: отношение к женщине; отношения с половыми конкурентами; целесообразное поведение на тусовках; этика поведения в различных слоях общества.

При организации волевой подготовки необходимо учитывать период биологического развития, с тем, чтобы не перенапрячь витальные инстинкты. Весь процесс тренировочной работы сам по себе является процессом волевой подготовки, особенно в период подготовки и участия в соревнованиях. Необходимо привить чувство гордости каждого за свою способность противостоять сиюминутным прихотям и даже социально значимым потребностям.

Эмоциональная подготовка начинает осуществляться с момента подготовки к первым соревнованиям. Лучшими эмоциональной подготовки являются: проведение показательных выступлений; постепенное усложнение соревновательных заданий; посещение других коллективов физкультуры и проведение там схваток; проведение не престижных схваток с более квалифицированными спортсменами; большее участие в выездных соревнованиях; участие в командных соревнованиях.

Интегральная (технико-тактическая) подготовка

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). Для этой цели применяется интегральная подготовка,

для которой выделяется тренировочное время. Высшей формой интегральной подготовки служат учебные, контрольные и календарные состязания.

Форма контроля: Наблюдение.

5. Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях.

Практика:

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Инструкторская и судейская практика имеет большое воспитательное значение – у учащихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Инструкторская практика:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- провести подготовку команды своей группы к соревнованиям;
- руководить командой на соревнованиях.

Судейская практика:

- организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета, в том числе оформление судейской документации: составить положение о проведении первенства учреждения по борьбе «самбо», заявку, протоколы взвешивания, акт приемки места проведения соревнований, протоколы командного, личного первенства, протоколы хода соревнований, протоколы результатов схватки, судейская записка и т.д.;
- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе учебных схваток совместно с тренером-преподавателем в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра;
- провести судейство учебных схваток на ковре (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальныхсоревнований в роли судьи на ковре и в составе секретариата;
- изучение особенностей судейства соревнований по борьбе «самбо», оценка технических действий в схватке, оценка пассивности, замечания, предупреждения, поражение в схватке за нарушение правил, оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Показатели соревновательной деятельности зависят от этапа подготовки и планируются в соответствии с Календарным планом спортивно-массовых мероприятий на учебный год, утвержденным локальным нормативным актом учреждения (включает в себя соревнования учреждения, городские соревнования, республиканские соревнования, межрегиональные соревнования, всероссийские соревнования и другие спортивно-массовые мероприятия).

Форма контроля: Наблюдение.

6. Самостоятельная работа.

Практика:

Самостоятельная работа во время учебно-тренировочного занятия проводится под руководством и наблюдением тренера-преподавателя. Задачи самостоятельной работы - развитие всего комплекса физических качеств, укрепление здоровья и повышение общей работоспособности организма, совершенствование технических приемов борьбы.

Форма контроля: Наблюдение.

7. Контрольные испытания.

Практика:

Контроль уровня подготовки учащихся осуществляется один раза в год, в конце учебного года, в форме контрольно-переводных испытаний.

Контрольные испытания состоят из:

- оценка теоретических знаний;
- оценка уровня физической подготовки - общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка;
- оценка посещаемости занятий.

Для перевода учащегося на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольно-переводные нормативы соответствующего года обучения.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы, главным образом, носят контролирующий характер:

- стабильность состава учащихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств,
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Форма контроля: Сдача контрольных нормативов.

1.5. Планируемые результаты

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются овладение теоретическим знаниями и практическими умениями и навыками, а также рост индивидуальных показателей.

Планируемые результаты освоения Программы:

Личностные:

- организованность и дисциплинированность;
- самообладание и самоконтроль;
- этическое поведение спортсмена-самбиста;
- ведение здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные:

- развитие готовности и способности взаимодействия, вербальному и невербальному общению (жесты, движения);
- развитие готовности к социальной адаптации, взаимопомощи и взаимоподдержке;
- развитие готовности к самоанализу действий и проецированию результативности;
- самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни.

Предметные:

- знание истории развития, традиции национального вида спорта самбо;
- знание специальной базовой терминологии самбо;
- знание основных гигиенических требования на занятиях самбо;
- знание основных правил техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятий о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных его системах;
- профилактические мер по предупреждению травматизма и заболеваний;
- обучение методам самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния.

Учащиеся должны **знать**:

- историю и перспективы развития борьбы самбо;
- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- правила поведения на занятиях и в спортивном сооружении;
- о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий

физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- правила оказания первой доврачебной помощи при травмах;
- правила соревнований по самбо (оценка приемов, взвешивание и т.д.);
- правила выполнения болевых приемов и их безопасность;
- распределение нагрузки в пред соревновательный и после соревновательный периоды;
- основные правила подгонки веса и рацион питания в пред соревновательный период.

Учащиеся должны **уметь**:
- соблюдать правила личной гигиены и питания;
- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять специальные физические упражнения;
- выполнять усложненные элементы акробатики;
- выполнять основные удержания, перевороты и болевые приемы в борьбе лежа, запланированные на этом этапе;
- выполнять элементы страховки и самостраховки;
- выполнять приемы борьбы самбо и их комбинации;
- применять приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.);
- четко выполнять команды и задачи, поставленные тренером-преподавателем;
- самостоятельно проводить разминку в группе;
- уметь судить соревнования по самбо;
- уметь использовать технику и тактику на соревнованиях по самбо.

Условия перевода на следующий год обучения:
1. Стаж занятий, выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, ОТП по виду спорта «самбо», требований к спортивной подготовке, предусмотренных Программой.
2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня по виду спорта «самбо».
3. Сохранность контингента группы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Учебный план определяет распределение учебных часов по теоретическим и практическим занятиям на весь период. Количество часов зависит от расписания занятий и от материально-технической возможности учреждения.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	72	72	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	920	0	920	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	720	0	720	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	700	0	700	наблюдение
5	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	540	0	540	наблюдение, участие в соревнованиях
6	Самостоятельная работа	124	0	124	наблюдение
7	Контрольные испытания	32	0	32	сдача контрольных нормативов
Итого		**3108**	**72**	**3036**	

Учебный план по уровням реализации Программы

Стартовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	65	0	65	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	35	0	35	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	27	0	27	наблюдение
5	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	15	0	15	наблюдение, участие в соревнованиях
6	Самостоятельная работа	14	0	14	наблюдение
7	Контрольные испытания	4	0	4	сдача контрольных нормативов
Итого		**168**	**8**	**160**	

Базовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	24	24	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	345	0	345	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	309	0	309	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	105	0	105	наблюдение
5	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	45	0	45	наблюдение, участие в соревнованиях
6	Самостоятельная работа	42	0	42	наблюдение
7	Контрольные испытания	12	0	12	сдача контрольных нормативов
Итого		**882**	**24**	**858**	

Углубленный уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	40	40	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	600	0	600	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	560	0	560	наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	440	0	440	наблюдение
5	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	292	0	292	наблюдение, участие в соревнованиях
6	Самостоятельная работа	68	0	68	наблюдение
7	Контрольные испытания	16	0	16	сдача контрольных нормативов
Итого		**2016**	**40**	**1976**	

Стартовый уровень

Учебный план <u>первого года</u> обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**8**	**8**		опрос
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		опрос
1.2.	История развития самбо	1	1		опрос
1.3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1		опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		опрос
1.5.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1		опрос
1.6.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	1		опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1		опрос
1.8.	Правила соревнований, организация соревнований	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**65**		**65**	наблюдение
2.1.	Сила (силовая подготовка)	13		13	наблюдение
2.2.	Быстрота (скоростная подготовка)	13		13	наблюдение
2.3.	Выносливость	13		13	наблюдение
2.4.	Гибкость	13		13	наблюдение
2.5.	Ловкость	13		13	наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка**	**35**		**35**	наблюдение
3.1.	Специальные борцовские упражнения	9		9	наблюдение
3.2.	Подготовительные упражнения	8		8	наблюдение
3.3.	Подводящие упражнения	9		9	наблюдение
3.4.	Имитационные упражнения	9		9	наблюдение
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**27**		**27**	наблюдение
4.1.	Техническая подготовка	9		9	наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	9		9	наблюдение
4.3.	Интегральная (технико-тактическая) подготовка	9		9	наблюдение
5.	**Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях**	**15**		**15**	наблюдение, участие в соревнованиях
6.	**Самостоятельная работа**	**14**		**14**	наблюдение
7.	**Контрольные испытания**	**4**		**4**	сдача контрольных нормативов
Итого		**168**	**8**	**160**	

Базовый уровень

Учебный план <u>второго года</u> обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**8**	**8**		опрос
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		опрос
1.2.	История развития самбо	1	1		опрос
1.3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1		опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		опрос
1.5.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1		опрос
1.6.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	1		опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1		опрос
1.8.	Правила соревнований, организация соревнований	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**125**		**65**	наблюдение
2.1.	Сила (силовая подготовка)	25		25	наблюдение
2.2.	Быстрота (скоростная подготовка)	25		25	наблюдение
2.3.	Выносливость	25		25	наблюдение
2.4.	Гибкость	25		25	наблюдение
2.5.	Ловкость	25		25	наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка**	**93**		**93**	наблюдение
3.1.	Специальные борцовские упражнения	24		24	наблюдение
3.2.	Подготовительные упражнения	23		23	наблюдение
3.3.	Подводящие упражнения	23		23	наблюдение
3.4.	Имитационные упражнения	23		23	наблюдение
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**35**		**35**	наблюдение
4.1.	Техническая подготовка	12		12	наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	12		12	наблюдение
4.3.	Интегральная (технико-тактическая) подготовка	11		11	наблюдение
5.	**Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях**	**15**		**15**	наблюдение, участие в соревнованиях
6.	**Самостоятельная работа**	**14**		**14**	наблюдение
7.	**Контрольные испытания**	**4**		**4**	сдача контрольных нормативов
Итого		**294**	**8**	**286**	

Учебный план <u>третьего года</u> обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**8**	**8**		опрос
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		опрос
1.2.	История развития самбо	1	1		опрос
1.3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1		опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		опрос
1.5.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1		опрос
1.6.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	1		опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1		опрос
1.8.	Правила соревнований, организация соревнований	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**115**		**115**	наблюдение
2.1.	Сила (силовая подготовка)	23		23	наблюдение
2.2.	Быстрота (скоростная подготовка)	23		23	наблюдение
2.3.	Выносливость	23		23	наблюдение
2.4.	Гибкость	23		23	наблюдение
2.5.	Ловкость	23		23	наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка**	**103**		**103**	наблюдение
3.1.	Специальные борцовские упражнения	26		26	наблюдение
3.2.	Подготовительные упражнения	26		26	наблюдение
3.3.	Подводящие упражнения	25		25	наблюдение
3.4.	Имитационные упражнения	26		26	наблюдение
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**35**		**35**	наблюдение
4.1.	Техническая подготовка	12		12	наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	12		12	наблюдение
4.3.	Интегральная (технико-тактическая) подготовка	11		11	наблюдение
5.	**Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях**	**15**		**15**	наблюдение, участие в соревнованиях
6.	**Самостоятельная работа**	**14**		**14**	наблюдение
7.	**Контрольные испытания**	**4**		**4**	сдача контрольных нормативов
Итого		**294**	**8**	**286**	

Учебный план <u>четвертого года</u> обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**8**	**8**		опрос
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		опрос
1.2.	История развития самбо	1	1		опрос
1.3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1		опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		опрос
1.5.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1		опрос
1.6.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	1		опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1		опрос
1.8.	Правила соревнований, организация соревнований	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**105**		**105**	наблюдение
2.1.	Сила (силовая подготовка)	21		21	наблюдение
2.2.	Быстрота (скоростная подготовка)	21		21	наблюдение
2.3.	Выносливость	21		21	наблюдение
2.4.	Гибкость	21		21	наблюдение
2.5.	Ловкость	21		21	наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка**	**113**		**113**	наблюдение
3.1.	Специальные борцовские упражнения	29		29	наблюдение
3.2.	Подготовительные упражнения	29		29	наблюдение
3.3.	Подводящие упражнения	29		29	наблюдение
3.4.	Имитационные упражнения	28		28	наблюдение
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**35**		**35**	наблюдение
4.1.	Техническая подготовка	12		12	наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	12		12	наблюдение
4.3.	Интегральная (технико-тактическая) подготовка	11		11	наблюдение
5.	**Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях**	**15**		**15**	наблюдение, участие в соревнованиях
6.	**Самостоятельная работа**	**14**		**14**	наблюдение
7.	**Контрольные испытания**	**4**		**4**	сдача контрольных нормативов
Итого		**294**	**8**	**286**	

Углубленный уровень

Учебный план пятого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**10**	**10**		опрос
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		опрос
1.2.	История развития самбо	1	1		опрос
1.3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1		опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		опрос
1.5.	Гигиенические знания, умения и навыки	2	2		опрос
1.6.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	1		опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	2		опрос
1.8.	Правила соревнований, организация соревнований	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**105**		**105**	наблюдение
2.1.	Сила (силовая подготовка)	21		21	наблюдение
2.2.	Быстрота (скоростная подготовка)	21		21	наблюдение
2.3.	Выносливость	21		21	наблюдение
2.4.	Гибкость	21		21	наблюдение
2.5.	Ловкость	21		21	наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка**	**140**		**140**	наблюдение
3.1.	Специальные борцовские упражнения	35		35	наблюдение
3.2.	Подготовительные упражнения	35		35	наблюдение
3.3.	Подводящие упражнения	35		35	наблюдение
3.4.	Имитационные упражнения	35		35	наблюдение
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**120**		**120**	наблюдение
4.1.	Техническая подготовка	40		40	наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	40		40	наблюдение
4.3.	Интегральная (технико-тактическая) подготовка	40		40	наблюдение
5.	**Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях**	**26**		**26**	наблюдение, участие в соревнованиях
6.	**Самостоятельная работа**	**15**		**15**	наблюдение
7.	**Контрольные испытания**	**4**		**4**	сдача контрольных нормативов
Итого		**420**	**10**	**410**	

Учебный план <u>шестого года</u> обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**10**	**10**		опрос
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		опрос
1.2.	История развития самбо	1	1		опрос
1.3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1		опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		опрос
1.5.	Гигиенические знания, умения и навыки	2	2		опрос
1.6.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	1		опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	2		опрос
1.8.	Правила соревнований, организация соревнований	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**105**		**105**	наблюдение
2.1.	Сила (силовая подготовка)	21		21	наблюдение
2.2.	Быстрота (скоростная подготовка)	21		21	наблюдение
2.3.	Выносливость	21		21	наблюдение
2.4.	Гибкость	21		21	наблюдение
2.5.	Ловкость	21		21	наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка**	**140**		**140**	наблюдение
3.1.	Специальные борцовские упражнения	35		35	наблюдение
3.2.	Подготовительные упражнения	35		35	наблюдение
3.3.	Подводящие упражнения	35		35	наблюдение
3.4.	Имитационные упражнения	35		35	наблюдение
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**120**		**120**	наблюдение
4.1.	Техническая подготовка	40		40	наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	40		40	наблюдение
4.3.	Интегральная (технико-тактическая) подготовка	40		40	наблюдение
5.	**Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях**	**26**		**26**	наблюдение, участие в соревнованиях
6.	**Самостоятельная работа**	**15**		**15**	наблюдение
7.	**Контрольные испытания**	**4**		**4**	сдача контрольных нормативов
Итого		**420**	**10**	**410**	

Учебный план седьмого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**10**	**10**		опрос
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		опрос
1.2.	История развития самбо	1	1		опрос
1.3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1		опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		опрос
1.5.	Гигиенические знания, умения и навыки	2	2		опрос
1.6.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	1		опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	2		опрос
1.8.	Правила соревнований, организация соревнований	1	1		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**105**		**105**	наблюдение
2.1.	Сила (силовая подготовка)	21		21	наблюдение
2.2.	Быстрота (скоростная подготовка)	21		21	наблюдение
2.3.	Выносливость	21		21	наблюдение
2.4.	Гибкость	21		21	наблюдение
2.5.	Ловкость	21		21	наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка**	**259**		**259**	наблюдение
3.1.	Специальные борцовские упражнения	65		65	наблюдение
3.2.	Подготовительные упражнения	65		65	наблюдение
3.3.	Подводящие упражнения	65		65	наблюдение
3.4.	Имитационные упражнения	64		64	наблюдение
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**152**		**152**	наблюдение
4.1.	Техническая подготовка	50		50	наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	51		51	наблюдение
4.3.	Интегральная (технико-тактическая) подготовка	51		51	наблюдение
5.	**Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях**	**38**		**38**	наблюдение, участие в соревнованиях
6.	**Самостоятельная работа**	**20**		**20**	наблюдение
7.	**Контрольные испытания**	**4**		**4**	сдача контрольных нормативов
Итого		**588**	**10**	**578**	

Учебный план <u>восьмого года</u> обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1.	**Теоретическая подготовка**	**10**	**10**		опрос
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		опрос
1.2.	История развития самбо	1	1		опрос
1.3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1		опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2		опрос
1.5.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1		опрос
1.6.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	1		опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1		опрос
1.8.	Правила соревнований, организация соревнований	2	2		опрос
2.	**Общая физическая подготовка**	**100**		**100**	наблюдение
2.1.	Сила (силовая подготовка)	20		20	наблюдение
2.2.	Быстрота (скоростная подготовка)	20		20	наблюдение
2.3.	Выносливость	20		20	наблюдение
2.4.	Гибкость	20		20	наблюдение
2.5.	Ловкость	20		20	наблюдение
3.	**Специальная физическая подготовка**	**259**		**259**	наблюдение
3.1.	Специальные борцовские упражнения	65		65	наблюдение
3.2.	Подготовительные упражнения	65		65	наблюдение
3.3.	Подводящие упражнения	65		65	наблюдение
3.4.	Имитационные упражнения	64		64	наблюдение
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**152**		**152**	наблюдение
4.1.	Техническая подготовка	50		50	наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	51		51	наблюдение
4.3.	Интегральная (технико-тактическая) подготовка	51		51	наблюдение
5.	**Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях**	**38**		**38**	наблюдение, участие в соревнованиях
6.	**Самостоятельная работа**	**25**		**25**	наблюдение
7.	**Контрольные испытания**	**4**		**4**	сдача контрольных нормативов
Итого		**588**	**10**	**578**	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график – это составная часть Программы, является комплексом основных характеристик образования. Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, количество учебных дней, количество учебных часов, режим занятий. Составляется календарный учебный график на учебный год для каждой группы. Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении № 2 к настоящей Программе.

Дата начала учебного года: 1 сентября.

Дата окончания учебного года: 30 июня.

Количество учебных недель: 42.

Количество учебных часов: зависит от года обучения.

Начало учебных занятий первого года обучения 1 октября. С 1 сентября по 30 сентября – организационный период (набор учащихся на первый год обучения по Программе).

2.3. Рабочая программа воспитания

Особенности организации воспитательной деятельности в учреждении

Воспитательная работа направлена на формирование личности юного спортсмена. Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Важное условие успеха – единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательной школы и учреждения дополнительного образования.

Воспитательная работа планируется с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности учреждения.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Принципы воспитания в учреждении:

- *Принцип связи воспитания с жизнью*, социокультурной средой. Воспитание строиться в соответствии с требованиями общества, перспективами его развития, его потребностям.

- *Принцип комплексности, целостности, единства* всех компонентов воспитательного процесса. В соответствии с этим принципом в воспитательном процессе цели и задачи, содержание и средства согласованы между собой.

- *Принцип связи воспитания с повседневной жизнью и трудом*. Учащийся занимается посильным трудом, знакомится с национальными промыслами его родного края, познает культуру труда.

- *Принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности* (активности) воспитанников. В соответствии с этим принципом педагог при организации воспитательного процесса предлагает те виды деятельности, которые будут стимулировать активность детей, их творческую свободу, но сохраняет при этом руководящие позиции.

- *Принцип гуманизма, уважения к личности* ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.

- *Принцип опоры на положительное в личности ребенка*. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление учащегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.

- *Принцип воспитания в коллективе и через коллектив*. В соответствии с этим принципом воспитание в группе, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.

- *Принцип учета возвратных и индивидуальных особенностей детей*. Для реализации этого принципа педагогу необходимо знать типичные возрастные особенности учащихся, а также индивидуальные различия детей в конкретной учебной группе.

- *Принцип единства действий и требований* к ребенку в семье, образовательном учреждении, социуме. В соответствии с этим принципом педагогу необходимо установить тесный контакт с семьей и договориться о согласованных действиях, в ходе воспитательного процесса обсуждать вместе с детьми реальные события, происходящие в их жизни (в школе, на улице).

Чтобы воспитание достигло своей цели, необходимо соблюдать следующие важные ***требования к принципам воспитания:***

- *Обязательность.* Имеется в виду, что принципы воспитания не носят рекомендательный характер, педагог обязан их соблюдать и внедрять в свою ежедневную деятельность, а не выполнять от случая к случаю.

- *Комплексность.* Все принципы следует объединить в комплекс и применять взаимосвязано, единым фронтом. Важным условием эффективности является их одновременное действие.

- *Равнозначность.* Положительный результат воспитания может быть достигнут только тогда, когда все принципы имеют равное значение, среди них нет ни главных, ни второстепенных, ни тех, которые надо использовать в первую очередь или во вторую. Все принципы воспитания имеют равную ценность и значение.

Процесс воспитания в учреждении основывается на следующих *принципах взаимодействия* педагогов и школьников:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в учреждении;
- ориентир на создание в учреждении психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие учащихся и педагогов;
- построение отношений между взрослыми и детьми на основе, доверия, сотрудничества, любви, доброжелательности, уважения личности каждого ребенка;
- опора на положительное в личности ребенка, вера педагогов в положительные результаты воспитания, подход к каждому ребенку с «оптимистической гипотезой»;
- организация основных совместных мероприятий учащихся и педагогов как предмета совместной деятельности взрослых и детей;
- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Цели и задачи воспитательной работы

Цели воспитания – формирование личностной и практико-ориентированной среды для успешной социализации учащихся в обществе через механизмы самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Задачи воспитания:

- Развитие общей культуры учащихся.
- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания: уважение к своей семье, обществу, государству, к духовно-нравственным ценностям, к национальному и историческому наследию Родины.
- Профилактика вредных привычек, правонарушений, социально-опасных явлений.
- Формировать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни.
- Способствовать развитию у учащихся экологической культуры, бережного отношения к природе, развивать стремление беречь и охранять природу.
- Воспитывать у учащихся уважение к труду, содействовать профессиональному самоопределению учащихся.
- Создание условий для активного и полезного взаимодействия с семьей по вопросам воспитания учащихся.

Виды, формы и содержание воспитательной работы

№ п/п	Вид деятельности	Целевое назначение	Формы организации деятельности	Содержание воспитательной работы
1	Познавательная	Обогащает представление об окружающей действительности, формирует потребность в профессиональном образовании, способствует интеллектуальному развитию.	Лекция, рассказ, беседа, дискуссия, ролевая игра.	Изучение окружающей действительности, освоение новых знаний, навыков и умений, которые необходимы для жизни в обществе и мире в целом. Учащийся получает новую информацию, узнаёт о законах мира и учится не только взаимодействовать с ним, но и влиять на него.
2	Общественная	Содействует социализации учащихся, включает их в сопереживание проблемам общества, приобщает к активному преобразованию действительности.	Мероприятий, праздники, соревнования, акции.	Совместно с педагогами и родителями организация и проведение различных праздников (общешкольных, в группе, в объединении), конкурсов, соревнований. Организация и участие детей в различных акциях.
3	Ценностно-ориентированная	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей, формирование культуры, своего «Я». Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.	Беседы, тестирование, анкетирование, акции.	Проведение диспутов и бесед на нравственные темы; формирование у учащихся отношения к миру; формирование у учащихся убеждений, взглядов, усвоение учащимися нравственных и других норм жизни людей – всего того, что называют ценностями. Тренер-преподаватель стимулирует выработку учащимися отношений, взглядов на жизнь в различных формах деятельности: беседы по социально-нравственной проблематике, дискуссии, диспуты. Профилактика правонарушений и социально-опасных явлений.
4	Спортивно-оздоровительная	Здоровый образ жизни, формирует силу, выносливость, пластичность и красоту человеческого тела и отношений. Профилактика вредных привычек.	Учебно-тренировочные занятия, спортивные мероприятия, соревнования.	Освоение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по выбранным видам спорта, утвержденным в учреждении. Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях.
5	Военно-патриотическая	Формирование в ребёнке приверженности важнейшим духовным ценностям и традициям, воспитание любви к Родине, заботы об интересах страны, гордости за героическое прошлое нашего Отечества, за научно-технический и культурный вклад России в мировую цивилизацию.	Встречи с военными, ветеранами и участниками военных действий, экскурсии, участие в творческих конкурсах, смотрах.	Формирование у учащихся глубокого патриотического сознания, идей служения Отечеству и его вооруженной защите; уважение к военной истории; стремления к военной службе, сохранению и приумножению славных воинских традиций; сохранение памяти о знаменательных событиях и датах, о подвигах героических личностей русской Земли и воспитание гордости за деяние

				своих предков; воспитание чувства любви к своей малой родине, уважительного отношения к национальным традициям и культуре, пробуждение чувства гордости за свой народ.
6	Культурно-досуговая	Взаимнообогащающий досуг учащихся, общение друг с другом.	Праздники, различные мероприятия, поход в кино, игры, совместный отдых, содержательные развлечения.	Содержательный, развивающий отдых, свободное общение, в котором инициатива принадлежит учащимся, педагог принимает активное участие во всех мероприятиях. Спортивно-оздоровительную деятельность. Свободное общение, досуг учащихся может проходить в самых разных формах: игры, праздники, вечера отдыха, коллективные дни рождения, соревнования, совместные прогулки, походы и пр.
7	Трудовая	Направлена на создание, сохранение и приумножение материальных ценностей, формирование уважительного отношения к материальным ценностям как средствам для существования человека.	Общественно-полезный труд по самообслуживанию, субботники, дежурство во время занятий и т.д.	Совместный труд в учреждении: уборка помещений, уборка территории, помощь при ремонте, трудовые десанты по благоустройству территории учреждения, участие в общегородских акциях и т.д.
8	Безопасность	Предупреждение детского ДТП, соблюдение правил и техники безопасности в различных жизненных ситуациях.	Инструктаж, беседа, рассказ, опрос.	Проведение инструктажей: охрана труда; пожарная безопасность; антитеррористическая безопасность; правила поведения: на дорогах, на воде и вблизи водоемов, в транспорте, на учебно-тренировочных занятия, спортивных соревнованиях и т.д.

Методы воспитания

Выбор метода зависит: от специфики общественно-воспитательной среды, вида деятельности, возраста учащихся, индивидуально-типологических способной учащихся, уровня воспитанности коллектива.

Метод убеждения. Убеждать, значит так воздействовать на сознание и поведение учащегося, чтобы у него формировались способности поиска истинности миропонимания. В процессе убеждения идеи и нормы, выработанные обществом, превращаются в личные убеждения, в систему мотивов поведения, в руководство к действию.

Средства убеждения: учебная работа, беседы, диспуты, встречи, сборы, собрания.

Метод примера. Воспитательная сила примера основана на стремлении людей к подражанию социальным нормам и ролям. Дети стремятся копировать в своем поведении те действия и поступки, которые, с их точки зрения, кажутся значительными и укрепляют их достоинство. Большое воспитательное значение на учащихся оказывает педагог.

На практике воспитания *используются личные примеры*, из жизни и деятельности других людей, из природы, художественного творчества.

Метод упражнения – равномерно организованное выполнение учащимися практических действий и дел с целью накопления нравственного опыта и формирования положительных черт

личности. В процессе многократных повторений должны выполняться не только действия и поступки, но и внутренние стимулы, которыми определяется поведение личности.
Упражнение – основной метод умственного, нравственного, физического и эстетического воспитания.

Типы упражнений: упражнения в деятельности (трудовые, в общественной деятельности, спортивные); режимные упражнения; специальные (в этикете, культуре поведения, речи).

Метод приучения – начальная стадия метода упражнения и его составная часть. Основа метода – требование.

Составные части: формулировка правила, разъяснение, демонстрация норм и формирование положительного отношения к правилам, многократное повторение.

Метод требования. Содействует возникновению полезных навыков и привычек, формирует черту характера и нравственные идеалы. Требование должно быть гуманным, разумным, подготовленным, системным, рациональным, должно предполагать наращивание трудностей.

Приемы требований: советом, мимикой, жестом, паузой, в игровом оформлении, выражением доверия (недоверия), просьбой (намеком), одобрением (осуждением), угрозой (наказанием). В случае одностороннего увлечения учащегося деятельностью, которая может способствовать формированию негативного поведения, наиболее действенным методов преодоления является переключение учащегося с одного вида деятельности на другой и постепенное формирование нового стереотипа поведения.

Метод поощрения (одобрения) представляет собой совокупность морального и материального стимулирования, признание, положительную оценку поведения или качеств учащегося.

Средства: одобрение взглядом, похвала, благодарность, похвала в присутствии товарищей, награждение. Неуместная похвала теряет воспитательную силу. Учащиеся к ней привыкают и перестают реагировать. Лучший способ – хвалить не самого человека, а выполненное им задание. Он должен быть приучен испытывать чувство удовлетворения не ради поощрения, а во имя результатов труда, в том числе и спортивного.

Метод осуждения (наказания). Осуждение проявляется в неодобрении, отрицательной оценке действий и поступков личности. Наказание – это мера и способ воздействия против человека, совершившего проступок (преступление).

Виды педагогического наказания: наказание-внушение (порицание, замечание, вывод); наказание-ограничение (удаление с занятий, исключение из ОУ); наказание-привлечение (уборка, ремонт).

Правила применения наказаний в процессе воспитания:
• наказаний не должно приносить физических страданий;
• наказание накладывается уверенным тоном, в спокойной обстановке;
• наказание должно быть индивидуальным;
• нельзя наказывать по подозрению;
• нельзя напоминать о заранее наложенных взысканиях;
• наказание должно быть поддержано общественным осуждением действий провинившегося;
• наказания должны быть редки.

Наказание должно побуждать к обдумыванию своего поведения и требовательно относиться к себе. Наказание только тогда достигает цели, когда оно является справедливым и поддерживается общественным мнением коллектива.

Метод соревнования (игры). Один из методов мобилизации творческой трудовой активности учащихся, способствующий более качественному и эффективному выполнению деятельности. Соревнование обозначает стремление учащихся не отставать друг от друга, добиваться лучших результатов. Соревнование (игра) – это метод воспитания, обучение, развития и психологической подготовки к решению жизненных задач.

Планируемые результаты

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, но деятельность педагогов нацелена на перспективу развития и становления личности учащегося.

В результате поэтапной реализации программы воспитания будет обеспечено:

- освоение учащимися социально значимых знаний и приобретение опыта социального взаимодействия, направленных на формирование гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения;
- формирование опыта самоопределения (личностного и профессионального);
- овладение учащимися способами саморазвития и самореализации в современном мире;
- вовлечение детей и молодежи в позитивную социальную деятельность, рост числа патриотически настроенных молодых граждан;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- повышение социальной активности учащихся;
- рост участников и победителей в конкурсах и соревнованиях;
- повышение общественного престижа семьи, отцовства и материнства, сохранение и возрождение традиционных семейных ценностей, укрепление традиций семейного воспитания;
- модернизация содержания программ дополнительной, внеурочной деятельности.

Календарный план воспитательной работы

Вид деятельности воспитательной работы	Мероприятия (форма проведения, название)	Сроки проведения	Ответственные
Сентябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.09-30.09	тренеры-преподаватели
Познавательная	Знакомство учащихся общеобразовательных школ с направлениями деятельности учреждения в рамках ежегодного фестиваля «Я талантлив!»	01.09-11.09	педагогические работники учреждения
Безопасность	Тематическое занятие, посвященное Дню солидарности в борьбе с терроризмом. Беседа о поведении при угрозе террористического акта.	02.09-10.09	тренеры-преподаватели
Общественная	Участие во всероссийской акции «Вместе, всей семьей» - размести фотографию в VK.	17 сентября	тренеры-преподаватели
Безопасность	Тематическое занятие, посвященное неделе безопасности дорожного движения. Беседа по правилам дорожного движения.	25.09-29.09	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Октябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.10-31.10	тренеры-преподаватели
Познавательная	День открытых дверей	01.10-15.10	администрация, тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Тематическая беседа, посвященная дню пожилых людей. Поздравление бабушек и дедушек.	1 октября	тренеры-преподаватели
Общественная	Родительские собрания.	10.10-20.10	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии.	25.10-31.10	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели

Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Ноябрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.11-30.11	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Тематическая беседа, посвященная Дню народного единства.	01.11-04.11	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Беседа, посвященная Всероссийскому дню призывника.	12.11-15.11	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж по пожарной безопасности	15.11-20.11	тренеры-преподаватели
Общественная	Тематическая беседа, посвященная Дню толерантности	15.11-20.11	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Мероприятия, посвященные Дню матери в России. Поздравление мам.	25.11-28.11	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Декабрь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.12-31.12	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	01.12-07.12	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Беседа, посвященная Дню неизвестного солдата. Возложение цветов к памятнику Неизвестного солдата.	3 декабря	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Единое занятие «Мы - Россияне!», посвященное Дню Конституции Российской Федерации. Опрос: «Знаешь ли ты Конституцию РФ».	09.12-12.12	тренеры-преподаватели
Ценностно-ориентированная	Всероссийская акция «Мы – граждане России!». Размести в социальных сетях видеообращение «Что значит быть гражданином Российской Федерации»	12 декабря	тренеры-преподаватели
Безопасность	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников.	20.12-27.12	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Организация новогодних праздников.	25.12-30.12	администрация, тренеры-преподаватели с привлечением родителей
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Январь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.01-31.01	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии. Посещение праздничных мероприятий.	01.01-10.01	тренеры-преподаватели с привлечением родительского актива
Общественная, Трудовая	Тематическая беседа, посвященная Дню российского студенчества. Единое занятий на тему: «Сто дорог – одна моя», «Мир профессий», «Кем я хочу стать».	23.01-26.01	тренеры-преподаватели

Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Февраль			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.02-29.02	тренеры-преподаватели
Познавательная	Беседа, посвященная Дню российской науки.	8 февраля	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества (спортивные соревнования, турниры).	18.02-26.02	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Март			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.03-31.03	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Организация праздников.	05.03-07.03	администрация, тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	15.03-22.03	тренеры-преподаватели
Общественная, Военно-патриотическая	Участие во всероссийских акциях, посвященных Дню воссоединения Крыма с Россией.	18 марта	администрация, тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	Походы в кино, театры. Экскурсии.	26.03-31.03	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Апрель			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.04-30.04	тренеры-преподаватели
Познавательная, Спортивно-оздоровительная	Тематические занятия, посвященные Дню космонавтики. Организация и проведение спортивных соревнований, посвященных Дню космонавтики.	10.04-15.04	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж по пожарной безопасности	20.04-25.04	тренеры-преподаватели
Общественная, Ценностно-ориентированная	Участие в акциях, посвященных Дню Земли.	22 апреля	администрация, тренеры-преподаватели
Трудовая	Участие в общегородских субботниках	22.04-30.04	администрация, тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Май			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.05-31.05	тренеры-преподаватели

Военно-патриотическая, Общественная, Ценностно-ориентированная, Спортивно-оздоровительная	День Победы. Участие во всероссийских акциях «Георгиевская ленточка», «Диктант Победы», «Бессмертный полк», «Возложение цветов к Вечному огню». Организация и проведение спортивных соревнований, посвященных Дню Победы.	01.05-15.05	администрация, тренеры-преподаватели
Общественная	Родительские собрания.	10.05-20.05	тренеры-преподаватели
Безопасность	Инструктаж «Правила поведения на воде и вблизи водоемов».	20.05-27.05	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели
Июнь			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.06-30.06	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	День защиты детей. Организация праздничных мероприятий. Совместное посещение праздничных мероприятий.	01 июня	тренеры-преподаватели
Познавательная	Тематическая беседа, посвященная Дню русского языка.	6 июня	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая, Общественная, Ценностно-ориентированная, Культурно-досуговая	День России. Совместное посещение праздничных мероприятий.	12 июня	тренеры-преподаватели
Общественная, Культурно-досуговая	День выпускника. Вручение свидетельств о завершении обучения, праздничные мероприятия.	20.06-30.06	администрация, тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	День памяти и скорби. Участие во всероссийских акциях.	22 июня	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая, Общественная	День молодежи. Совместное посещение праздничных мероприятий.	27 июня	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели

2.4. Условия реализации Программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Для реализации Программы используются следующее оборудование:

- спортивный зал;
- раздевалка для учащихся;
- борцовский ковер;
- манекен борцовский;
- брусья;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- маты;
- скакалки;
- мячи набивные;
- канат;
- гантели;
- утяжелители;
- мячи волейбольные;
- свисток;
- секундомер;
- наглядная агитация, плакаты.

2. Информационное обеспечение.

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий;
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки в области борьбы самбо.

3. Кадровое.

Учебно-тренировочные занятия проводит тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп» Блинова Анастасия Александровна:

- образование: высшее профессиональное;
- педагогический стаж работы: 5 лет.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Образовательный и воспитательный процесс предполагает следующие формы контроля и оценки деятельности:

1. Текущий контроль предполагает знания, умения, навыки учащихся в течение года.

2. Итоговый контроль включает в себя выполнение требований учебной Программы в целях оценки результатов, достигнутых учащимися в текущем учебном году, а также для их перевода на следующий год обучения. Выполнение нормативов по ОФП, СФП отражается в протоколах итоговой аттестации в конце учебного года.

2.6. Оценочные материалы

Оценочные материалы по выполнению нормативов по ОФП и СФП приведены в Приложениях 1 к настоящей Программе.

2.7. Методические материалы

Методическое обеспечение Программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде тематической литературы, специальной литературы, справочных материалов, методических разработок занятий, разработок по тестированию и опросу, фотоальбомов, плакатов. Методическое обеспечение Программы регулярно пополняется.

Методы реализации Программы:

- *общепедагогические методы*, включающие метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств;

- *спортивные методы*, включающие метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса, метод максимальности и постепенности повышения требований, метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок, метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные, метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Средствами учебно-тренировочного процесса являются физические упражнения:

- *общеподготовительные* упражнения - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки;

- *специально подготовительные* упражнения - развитие двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к спортивной борьбе (упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов спортивной борьбы (терпение, решимость, воля в достижении цели, психологическая устойчивость, дисциплина).

Принципы реализации Программы:

- принцип *комплексности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы учащимися) в оптимальном соотношении;

- принцип *преемственности* определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип *вариативности* предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юных спортсменов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, инструкции.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы- метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям.

2.8. Список литературы и электронных источников

Используемая литература для тренера-преподавателя

1. Гулевич Д. И., Звягинцев Г. Н. Борьба самбо. Методическое пособие, 1968.
2. Дякин А.М. Юношам о борьбе, 1966 г.
3. Международные правила соревнований по самбо (спортивное и боевое), 2014.
4. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций, 2016.
5. Рудман Д. Л. Техника борьбы лежа. Защита, 1983.
6. Современные технологии подготовки в спортивных единоборствах, 2015.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо, приказ Минспорта от 12.10.2015 г. № 932.
8. Харлампиев А. А. Борьба самбо. Учебное пособие, 2013.
9. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста, 1976.
10. Шулика Ю.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства, 2002.

Используемая литература для учащихся и родителей

1. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ", 2010.
2. Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. Энциклопедия Боевого Самбо (в двух томах), 1993.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. - "Астрель", 2001.
4. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: Физкультура и спорт, 1984.
5. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
6. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004.
7. Чумаков Е. М. Борьба самбо: Справочник- М.: Физкультура и спорт, 1985.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.

Электронные ресурсы

1. Всероссийская федерация спортивной борьбы: http://www.judo.ru/
2. Министерство спорта Российской федерации: http: //www.minsport.gov.ru/
3. Министерство образования и науки Российской федерации: http://минобрнауки.рф/
4. Федерация самбо России: http://sambo.ru/.

Приложение 1

Оценочные материалы освоения Программы

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

СОГ-1

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	6,5	6,0	5,6	5,3	5,0	6,8	6,5	6,0	5,6	5,3
2	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,0	9,8	9,5	9,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5
3	Бег 800 м (мин, секунд)	5,5	5,3	5,0	4,5	4,2	6,0	5,5	5,3	5,0	4,5
4	Подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол.раз)	1	2	3	4	6	2	4	6	8	10
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол.раз)	8	12	13	15	16	7	10	11	13	14
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	5	7	10	13	15	3	5	7	10	13
7	прыжок в длину (см)	110	120	130	135	140	110	120	125	130	135
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
Примечания: Нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов.											

СОГ-2

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	6,0	5,6	5,3	5,0	4,8	6,5	6,0	5,6	5,3	5,0
2	Челночный бег 3х10м (с)	10,0	9,8	9,5	9,0	8,5	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0
3	Бег 800 м (мин, секунд)	5,3	5,0	4,5	4,2	4,0	5,5	5,3	5,0	4,5	4,0
4	Подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол.раз)	2	3	4	6	7	4	6	8	10	13
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол.раз)	9	13	14	15	17	8	11	12	14	15
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	7	10	13	15	17	5	7	10	13	15
7	Прыжок в длину (см)	120	130	135	140	145	120	125	130	135	140
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
Примечания: Нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов.											

СОГ-3

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,6	5,3	5,0	4,8	4,6	6,0	5,6	5,3	5,0	4,8
2	Бег на 60 м (с)	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4
3	Челночный бег 3х10м (с)	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
4	Бег 1500 м (мин, секунд)	8,0	7,30	7,24	7,18	7,12	8,12	8,0	7,30	7,24	7,18
5	Подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол.раз)	9	10	11	12	13	10	13	16	18	20
6	Поднимание ног из виса на перекладине (м) или на наклонной доске (д) до уровня хвата руками (кол.раз)	1	2	3	4	5	3	5	8	9	10
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	10	13	15	17	19	7	10	13	15	17
8	Прыжок в длину (см)	135	140	145	150	155	130	135	140	145	150
9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол.раз)	9	13	14	15	17	8	11	12	14	15
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8
Примечания: Нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 35 баллов.											
11	Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа									
12	Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд									

СОГ-4

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,6	5,3	5,0	4,8	4,6	6,0	5,6	5,3	5,0	4,8
2	Бег на 60 м (с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2
3	Челночный бег 3х10м (с)	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
4	Бег 1500 м (мин, секунд)	7,30	7,24	7,18	7,12	7,0	8,0	7,30	7,24	7,18	7,12
5	Подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол.раз)	10	11	12	13	14	13	16	18	20	22
6	Поднимание ног из виса на перекладине (м) или на наклонной доске (д) до уровня хвата руками (кол.раз)	2	3	4	5	6	4	5	6	7	8
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	13	15	17	19	20	10	13	15	17	18
8	Прыжок в длину (см)	140	145	150	155	160	135	140	145	150	155
9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол.раз)	9	13	14	15	17	8	11	12	14	15
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9
Примечания: Нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 35 баллов.											
11	Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа									
12	Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд									

СОГ-5

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
2	Бег на 60 м (с)	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
3	Челночный бег 3х10м (с)	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
4	Бег 1500 м (мин, секунд)	7,24	7,18	7,12	7,0	6,30	7,30	7,24	7,18	7,12	7,06
5	Подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол.раз)	11	12	13	14	15	16	18	20	22	24
6	Поднимание ног из виса на перекладине (м) или на наклонной доске (д) до уровня хвата руками (кол.раз)	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	15	17	18	20	22	13	15	17	18	19
8	Прыжок в длину (см)	145	150	155	160	165	140	145	150	155	160
9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол.раз)	10	14	15	16	18	9	12	13	15	16
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	9	10	11	12	13	6	7	8	9	10
*Примечания:*нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 35 баллов.											
11	Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа									
12	Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд									

СОГ-6

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6
2	Бег на 60 м (с)	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
3	Челночный бег 3х10м (с)	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
4	Бег 1500 м (мин, секунд)	7,18	7,12	7,0	6,30	6,24	7,24	7,18	7,12	7,06	7,0
5	Подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол.раз)	12	13	14	15	16	18	20	22	24	26
6	Поднимание ног из виса на перекладине (м) или на наклонной доске (д) до уровня хвата руками (кол.раз)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	20	25	30	35	40	16	17	18	19	20
8	Прыжок в длину (см)	150	155	160	165	170	145	150	155	160	165
9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол.раз)	11	14	16	17	20	10	13	14	15	16
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	10	11	12	13	14	7	8	9	10	11
Примечания: Нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 35 баллов.											
11	Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа									
12	Спортивный разряд	Третий взрослый спортивный разряд									

СОГ-7 и СОГ-8

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	5,0	4,8	4,6	4,5	4,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
2	Бег на 60 м (с)	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6
3	Челночный бег 3х10м (с)	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
4	Бег 1500 м (мин, секунд)	7,16	7,12	7,0	6,30	6,24	7,18	7,12	7,06	7,0	6,48
5	Подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол.раз)	13	14	15	16	17	20	22	24	26	28
6	Поднимание ног из виса на перекладине (м) или на наклонной доске (д) до уровня хвата руками (кол.раз)	5	6	8	9	10	7	8	9	10	11
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	25	30	35	45	50	20	23	26	29	32
8	Прыжок в длину (см)	155	160	165	170	175	150	155	160	165	170
9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол.раз)	13	16	18	19	20	12	14	15	16	17
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	11	12	13	15	17	8	9	10	11	12
Примечания: Нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 35 баллов.											
11	Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа									
12	Спортивный разряд	Второй взрослый спортивный разряд									

Приложение 2

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ–1	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	10	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	19			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**20**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	5	10	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	17			наблюдение, участие в сорев.
						контрольное занятие	2			сдача контрольных нормативов
		итого	**5**	**10**			**20**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	3	6	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	11			наблюдение
		итого	**3**	**6**			**12**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	8	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	15			наблюдение
		итого	**4**	**8**			**16**			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	10	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	19			наблюдение
		итого	**5**	**10**			**20**			
	май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	8	в соответствии с расписанием	практика	16	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение, участие в сорев.
		итого	**4**	**8**			**16**			
	июнь	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	**4**	**8**	в соответствии с расписанием	практика	14	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						контрольное занятие	2			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**8**			**16**			
Всего, в т.ч.:			**42**	**84**			**168**			
теория							8			
практика							156			
контрольные испытания							4			

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ–2 СОГ–3 СОГ–4	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	12	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	27			наблюдение
		итого	**4**	**12**			**28**			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	15	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	34			наблюдение
		итого	**5**	**15**			**35**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	12	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	27			наблюдение
		итого	**4**	**12**			**28**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	5	15	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	32			наблюдение, участие в сорев.
						контрольное занятие	2			сдача контрольных нормативов
		итого	**5**	**15**			**35**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	3	9	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	20			наблюдение
		итого	**3**	**9**			**21**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	12	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	27			наблюдение
		итого	**4**	**12**			**28**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	12	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	27			наблюдение
		итого	**4**	**12**			**28**			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	15	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	34			наблюдение
		итого	**5**	**15**			**35**			
	май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	12	в соответствии с расписанием	практика	28	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение, участие в сорев.
		итого	**4**	**12**			**28**			
	июнь	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	12	в соответствии с расписанием	практика	26	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						контрольное занятие	2			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**12**			**28**			
Всего, в т.ч.:			**42**	**126**			**294**			
теория							8			
практика							282			
контрольные испытания							4			

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ–5 СОГ–6	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	16	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	38			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**40**			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	20	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	49			наблюдение
		итого	**5**	**20**			**50**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	39			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**40**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	5	20	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	47			наблюдение, участие в сорев.
						контрольное занятие	2			сдача контрольных нормативов
		итого	**5**	**20**			**50**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	3	12	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	29			наблюдение
		итого	**3**	**12**			**30**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	39			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**40**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	16	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	39			наблюдение
		итого	**4**	**16**			**40**			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	20	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	49			наблюдение
		итого	**5**	**20**			**50**			
	май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	16	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	39			наблюдение, участие в сорев.
		итого	**4**	**16**			**40**			
	июнь	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	16	в соответствии с расписанием	практика	38	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						контрольное занятие	2			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**16**			**40**			
Всего, в т.ч.:			**42**	**168**			**420**			
теория							10			
практика							406			
контрольные испытания							4			

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
СОГ–7 СОГ–8	**сентябрь**	01.09. - 30.09.	4	20	в соответствии с расписанием	теория	2	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	54			наблюдение
		итого	**4**	**20**			**56**			
	октябрь	01.10. - 31.10.	5	25	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	69			наблюдение
		итого	**5**	**25**			**70**			
	ноябрь	01.11. - 30.11. 04.11. – праздничный день	4	20	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	55			наблюдение
		итого	**4**	**20**			**56**			
	декабрь	01.12. - 30.12. 31.12. – не рабочий день	5	25	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	67			наблюдение, участие в сорев.
						контрольное занятие	2			сдача контрольных нормативов
		итого	**5**	**25**			**70**			
	январь	09.01. - 31.01. 01.01. - 08.01. – зимние каникулы	3	15	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	41			наблюдение
		итого	**3**	**15**			**42**			
	февраль	01.02. - 28.02. 23.02. – праздничный день	4	20	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	55			наблюдение
		итого	**4**	**20**			**56**			
	март	01.03. - 31.03. 08.03. – праздничный день	4	20	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	55			наблюдение
		итого	**4**	**20**			**56**			
	апрель	01.04. - 30.04.	5	25	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	69			наблюдение
		итого	**5**	**25**			**70**			
	май	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	20	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						практика	55			наблюдение, участие в сорев.
		итого	**4**	**20**			**56**			
	июнь	02.05. - 28.05. 01.05., 09.05. – праздничные дни	4	20	в соответствии с расписанием	практика	54	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
						контрольное занятие	2			сдача контрольных нормативов
		итого	**4**	**20**			**56**			
Всего, в т.ч.:			**42**	**210**			**588**			
теория							10			
практика							574			
контрольные испытания							4			