

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 28.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУДО  
«Дворец спорта «Олимп»  
Д.П.Цева  
Приказ от 28.08.2023 г. № 35



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОФП: САМБО»

ID программы: 5858

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: разноуровневая

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок освоения программы: 8 лет

Объем часов в год: 72 часа

### *Разработчики программы:*

Волков Максим Александрович - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»

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

г. Йошкар-Ола  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	3
<i>Нормативно-правовая база</i>	3
<i>Направленность Программы</i>	3
<i>Актуальность Программы</i>	3
<i>Новизна и отличительные особенности Программы</i>	4
<i>Адресат Программы</i>	4
<i>Срок освоения Программы</i>	4
<i>Форма обучения</i>	4
<i>Уровень Программы</i>	4
<i>Особенности организации образовательного процесса</i>	4
<i>Режим занятий</i>	6
<i>Безопасность при проведении занятий</i>	6
1.2. Цели и задачи Программы	8
1.3. Объем Программы	8
1.4. Содержание Программы	9
1.5. Планируемые результаты	14
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>15</b>
2.1. Учебный план	15
<i>Учебный план первого года обучения</i>	16
<i>Учебный план второго года обучения</i>	17
<i>Учебный план третьего года обучения</i>	18
<i>Учебный план четвертого года обучения</i>	19
<i>Учебный план пятого года обучения</i>	20
<i>Учебный план шестого года обучения</i>	21
<i>Учебный план седьмого года обучения</i>	22
<i>Учебный план восьмого года обучения</i>	23
2.2. Календарный учебный график	24
2.3. Рабочая программа воспитания	24
2.4. Условия реализации Программы	34
2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации	35
2.6. Оценочные материалы	35
2.7. Методические материалы	35
2.8. Используемая литература и электронные ресурсы	36
<b>Приложения</b>	<b>37</b>

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

### 1.1. Пояснительная записка *Нормативно-правовая база*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП: 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 9 ноября 2018 г. N 196 «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»;
- Приказ Министерства образования и науки Республики Марий Эл от 06.07.2021г № 656 «Об утверждении требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для прохождения независимой оценки качества (общественной экспертизы) в рамках включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Марий Эл»;
- 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. Программа направлена на формирование общей культуры учащихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья, повышения уровня знаний в физической культуре и спорте на основе борьбы самбо и характеризуется:

- спортивно-оздоровительной направленностью;
- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала с учетом особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### *Актуальность Программы*

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

Занятия физкультурой и спортом с элементами борьбы 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. Занятия спортом воспитывают у учащихся дисциплинированность, уверенность в себе, ответственность за свои действия, развивают физические качества, координацию движений, воспитывают смелость, решительность, выдержку, а начальная подготовка по самбо вырабатывает навыки самозащиты.

#### *Новизна и отличительные особенности Программы*

Программа является экспериментальной. Она впервые вводится в образовательный процесс учреждения и требует апробации содержания и технологий.

Новизна Программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом. Программа ориентирована на достижение личностного успеха учащихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств. Совершенствование в общей физической подготовке дает возможность учащимся сдать нормы ГТО.

Отличительная особенность Программы в её социальной направленности, работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса в определенном виде спорта, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей, совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

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.

#### *Адресат Программы*

Минимальный возраст для зачисления детей – 7 лет.

На обучение принимаются дети без индивидуального отбора или тестирования и не имеющие медицинских противопоказаний для освоения данной Программы.

Предельная наполняемость учебной группы составляет 15 человек.

#### *Срок освоения Программы*

Программа рассчитана на 8 лет обучения и реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. Продолжительность учебного года 36 недель. В каникулярное время – самостоятельная работа учащихся по заданию тренера-преподавателя.

#### *Форма 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.

#### *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 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия соответствует рекомендациям СанПиН и составляет 2 академических часа по 45 минут.

### *Безопасность при проведении тренировочных занятий*

#### Общие требования безопасности.

1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение упражнения;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки.

4. Занятия должны проводиться в специальной, соответствующую виду борьбы самбо, спортивной форме.

5. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи при травмах.

6. Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7. О каждом несчастном случае с учащимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

#### Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму.
2. Снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и т.д.).
3. Запрещается входить в спортивный зал с жевательной резинкой.
4. Проверить исправность спортивного оборудования и инвентаря.
5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов в зале.
6. Запрещается входить в зал и использовать инвентарь и оборудование спортивного зала без разрешения тренера-преподавателя.

7. Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

#### Требования безопасности во время занятий.

1. Все действия необходимо выполнять только по команде тренера-преподавателя. По свистку тренера-преподавателя необходимо остановиться и слушать указание тренера-преподавателя.

2. На занятиях необходимо четко выполнять все упражнения; во время отработки отдельных элементов следить за тем, чтобы не мешать товарищу во время выполнения упражнений, чтобы исключить падения и травмы.

3. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Запрещается выходить из зала во время занятия без разрешения тренера-преподавателя.

#### Требования безопасности по окончании занятий.

1. Окончание занятия происходит организованно по команде тренера-преподавателя.
2. Спортивный инвентарь необходимо с разрешения тренера-преподавателя убрать на место его постоянного хранения.
3. Тщательно проветрить спортивный зал.

4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении учащимися травмы немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Обязанности тренера-преподавателя:

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревнований тренер-преподаватель должен находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований;

- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований;

- обеспечить безопасность жизни и здоровья учащихся, соревнующихся, освоение ими необходимых, обусловленных Программой, умений, навыков, в том числе и по технике безопасности;

- допускать к занятиям учащихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных норм, безопасностью учащихся непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования;

- в случае обнаружения неисправностей в инвентаре или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или учащихся, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству спортсооружения;

- тренер-преподаватель несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность учащихся на тренировочных занятиях или соревнованиях;

- тренер-преподаватель обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;

- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер-преподаватель обязан: оказать доврачебную помощь пострадавшему или вызвать медицинского работника; сообщить о травме руководству учреждения. При необходимости вызвать скорую помощь.

Обязанности учащихся:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания;

- строго соблюдать и выполнять команды тренера-преподавателя, правила техники безопасности;

- самостоятельно (без согласования с тренером-преподавателем) не осуществлять никаких посторонних действий во время занятий, не выходить за пределы места проведения занятий, соревнований;

- своевременно, в том числе после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;

- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

## 1.2. Цели и задачи Программы

### Цели Программы:

- развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- оздоровление учащихся путём повышения их физической подготовленности;
- пропаганда здорового образа жизни.

### Задачи Программы:

#### *Обучающие (предметные):*

- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить правильному выполнению упражнений;
- сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости.

#### *Метапредметные:*

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- расширить спортивный кругозор детей.

#### *Личностные:*

- воспитать понимание дружного сплоченного коллектива;
- воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

## 1.3. Объем Программы

Срок реализации программы - 8 лет. Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель систематических занятий в учебных группах.

Год обучения	Нагрузка (количество часов в неделю)	Количество учащихся	Годовая учебная нагрузка
<i>Стартовый уровень</i>			
ОФП-1	2	15	72
<i>Базовый уровень</i>			
ОФП-2	2	15	72
ОФП-3	2	15	72
ОФП-4	2	15	72
<i>Углубленный уровень</i>			
ОФП-5	2	12	72
ОФП-6	2	12	72
ОФП-7	2	12	72
ОФП-8	2	12	72
<b>Итого часов за весь период обучения</b>			<b>576</b>

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

##### *Характеристика общей физической подготовки самбиста*

Физическая подготовка самбиста - процесс, направленный на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей.

В зависимости от применяемых средств различают общую, вспомогательную и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка решает задачи развития двигательных качеств, которые способствуют достижениям в самбо. Вспомогательная физическая подготовка создает функциональный фундамент для развития специальных двигательных качеств спортсменов. Специальная физическая подготовка позволяет развивать двигательные качества относительно специфике самбо.

Силовая подготовка самбиста решает следующие задачи:

- развитие основных силовых качеств (максимальной и скоростной силы, силовой выносливости);
- увеличение активной мышечной массы;
- укрепление тканей (соединительных и опорных);
- гармонизация формы тела.

Уровень развития силы является предусловием развития совершенствования быстроты, ловкости и гибкости самбиста.

Методы развития силовых качеств в самбо: изометрический (в основе - напряжение без изменения длины мышц); плиометрический (создает в мышцах потенциал напряжения); изокинетический (работа с большим напряжением); переменных опор (с использованием тренажеров).

Быстрота (скоростные возможности) самбиста - это совокупность функциональных качеств, благодаря которым двигательные действия выполняются за минимальное время. Существует две формы их проявления - элементарные (латентное время простых и сложных двигательных реакций; скорость и частота отдельного движения) и комплексные (проявление скоростных возможностей в сложных двигательных актах). Примером комплексных форм проявления этих качеств в самбо являются броски, выведение из равновесия и другое. Их уровень обеспечивается развитием элементарных форм быстроты в совокупности с другими физическими качествами и технико-тактической подготовленностью.

Выносливость самбиста проявляется в способности эффективно выполнять работу при нарастающем утомлении. Уровень выносливости лимитируется: энергопотенциалом систем организма адаптированных к специфике самбо; качеством технико-тактических навыков; психическими возможностями.

Гибкость в самбо - это функциональные качества опорно-двигательной системы организма, которые лимитируют амплитуду движения самбиста. Для того чтобы определить амплитуду движений в отдельных суставах, используют понятие «подвижность». Гибкость самбиста существенно влияет на уровень его достижений. Специфика движений в самбо требует от спортсмена комплексного проявления физических и психических качеств и способностей, непредвиденных по своей сложности и динамике поз и положений. Недостаточная гибкость нередко бывает причиной утраты качеств обучения технико-тактическим действиям, снижения уровня внутримышечной и межмышечной координации, экономичности движений, что часто приводит к травмам и нарушениям опорно-двигательного аппарата самбиста.

Факторы, которые определяют уровень гибкости: эластические качества мышц, кожи, подкожной основы и соединительной ткани; эффективность нервной регуляции сокращения мышц; объем мышц, которые принимают участие в движениях; особенности строения суставов. Степень гибкости зависит от пола спортсмена, возрастных показателей и окружающей среды. У мальчиков и мужчин она ниже, чем у девочек и женщин. С возрастом ее уровень снижается. Повышает (до 20%) гибкость интенсивная разминка. Аналогичный эффект достигается путем

темпового влияния. Злоупотребление упражнениями, направленными на растягивание связок и суставных капсул, ведет к стабилизации уровня гибкости и травм.

К основным требованиям к компонентам нагрузки (их необходимо учитывать во время развития гибкости) относятся: характер и особенности чередования упражнений; длительность упражнений (количество повторений - 10-25 секунд); темп движений (медленный); величина отягощения (до 50%); интервалы отдыха (от 10-15 секунд до 2-3 минут).

Ловкость самбиста (координационные способности) - это возможность быстро, точно, целенаправленно и экономично решать сложные двигательные задачи, которые возникают на ковре. К важным факторам, которые определяют уровень ловкости самбиста, относятся оперативный контроль параметров движений, выполняемых на ковре, и его анализ. Эффективность этих операций на прямую зависит от уровня мышечно-суставной чувствительности. Повышению последней способствует разнообразие тренировочных упражнений, которые подбираются в строгом соответствии к специфике самбо: броски со сменой направления движения; прыжки с нестандартных исходных положений, которые выполняются одновременно с имитацией отдельных технико-тактических действий и другое.

Структура координационных качеств состоит из способностей усваивать новые движения, умение оценивать и управлять отдельными характеристиками движений, способностей к импровизации и комбинации движений. Двигательный запас наиболее эффективно обеспечивается к 15-ти летнему возрасту. Координационные способности самбиста во многом обуславливаются умением объективно принимать и оперативно переделывать информацию во время поединков. Эффективность управления своими движениями тесно связано с уровнем совершенствования специализированных восприятий - чувство ковра, куртки, времени, пространства, развитию усилий и другое.

Физическая подготовка - органическая часть подготовки спортсмена с преимущественной направленностью на укрепление его органов и систем, повышение их функциональных возможностей, на развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), на улучшение способности координировать движения и проявлять волевые качества. Попутно совершенствуется техника выполнения различных упражнений. В процессе одного большого цикла подготовки проводится сначала общая физическая подготовка, потом на ее основе строится специальный «фундамент», на базе которого, в свою очередь, добиваются высокого уровня в развитии двигательных и других качеств. Это восходящие ступени приобретения физической подготовленности спортсменом.

Успех в любом виде спорта достигается за счет общей физической подготовленности, хорошей координированной работы мышц всего тела, согласованной деятельности всех органов и систем организма, напряжения воли и психики спортсмена. ОФП направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки. ОФП помогает также в воспитании волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей. Под влиянием ОФП улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. А чем крепче здоровье и выше работоспособность организма, тем лучше спортсмен воспринимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня в развитии двигательных качеств. Важную роль в ОФП занимают упражнения, которые тотально воздействуют на весь организм и заставляют активно работать все органы и системы (например, продолжительный бег, езда на велосипеде и другое). Естественно, необходимы упражнения и более ограниченного влияния, с помощью которых развивают, укрепляют, совершенствуют отдельные звенья организма, чем в конечном счете достигают суммированный эффект общей физической подготовленности. Особенно важно с помощью ОФП укрепить слабые места в организме, повысить их функциональные возможности. Здесь уместно напомнить, что в ОФП заложена идея всестороннего физического развития. Поэтому качества, развиваемые посредством ОФП, можно называть общими,

поскольку они выражают способность организма спортсмена, его психической сферы выполнять любую физическую работу более или менее успешно. Отсюда - общая выносливость, общая сила, общая подвижность в суставах, общее умение координировать движения, общая психологическая подготовленность.

Самбистам на определенном этапе тренировки совершенно необходимы продолжительные занятия такими упражнениями, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают возможности органов дыхания, повышают общий обмен веществ в организме, позволяют выдерживать большие нагрузки, быстрее протекать процессам восстановления после них, не уставать во время разминки. Общая выносливость - важная часть общего фундамента, обеспечивающего отличное функциональное состояние организма спортсмена, эффективность тренировки и успешность участия в соревнованиях.

### ***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 техники 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. Физическая культура и спорт в России.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

##### **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.

Форма контроля: Опрос

#### **Общая физическая подготовка.**

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.

Практика:

Строевые упражнения необходимы для целесообразного размещения занимающихся при действиях на месте и в движении, воспитания коллективных действий, чувства ритма, организованности, дисциплины, формирования правильной осанки.

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкания в строю;
- ходьба обычным шагом;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;
- сочетание ходьбы с различными движениями рук;
- бег обычный;
- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;
- прыжки вперед с места;
- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе.

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

- упражнения 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.

Быстрота (скоростная подготовка):

- 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:

- 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:

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;

- выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.

Форма контроля: Наблюдение

#### ***Игровая подготовка.***

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра является средством самопознания, развлечения и отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта.

Практика:

*Подвижные игры.*

Роль подвижных игр в системе физического и спортивного воспитания огромна. Подвижная игра, как и любая другая сопровождает человека все его детские годы, подвижные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но они также являются средством культурно – нравственного воспитания и приобщения человека к обществу. Национальные подвижные игры прививают ребенку культурное наследие его окружающего общества, подготавливают к выходу в большой мир.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра - одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

*Эстафеты.*

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств спортсмена, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Форма контроля: Наблюдение

#### ***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 выполнения упражнений.

Форма контроля: Наблюдение

#### ***Контрольные испытания.***

Практика:

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

Контрольные испытания состоят из:

- оценка теоретических знаний;
- оценка уровня физической подготовки;
- 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:

*Предметные:*

- овладение комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- приобретение необходимых теоретических знаний в области ОФП;
- овладение приёмами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- повышение физической подготовки учащихся, обучение правильному выполнению упражнений, жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развития силы, гибкости, ловкости, выносливости учащихся.

*Метапредметные:*

- развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- развивать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

*Личностные:*

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать умения следить за своим самочувствием;
- развивать нравственные и волевые качества, развития психических процессов и свойств личности;
- развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни;
- содействовать правильному физическому развитию.

Учащиеся должны **знать**:

- Правила выполнения общефизических упражнений.
- 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 и т.п.
- Технику безопасности во время занятий физкультурой и спортом.

Учащиеся должны **уметь**:

- Выполнять физические упражнения различной сложности.
- Проводить разминку.
- Анализировать индивидуальные показатели физического развития.
- Выполнять нормативы.

Условия перевода на следующий год обучения:

1. Стаж занятий, выполнение контрольных нормативов, предусмотренных Программой.
2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.
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. Программный материал распределен на весь период обучения (8 лет) с учетом увеличения коэффициента сложности осваиваемого материала.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	56	56	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	352	0	352	наблюдение
3	Игровая подготовка	112	0	112	наблюдение
4	Самостоятельная работа	40	0	40	наблюдение
5	Контрольные испытания	16	0	16	сдача контрольных нормативов
<b>Итого</b>		<b>576</b>	<b>56</b>	<b>520</b>	

### 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	7	7	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	44	0	44	наблюдение
3	Игровая подготовка	14	0	14	наблюдение
4	Самостоятельная работа	5	0	5	наблюдение
5	Контрольные испытания	2	0	2	сдача контрольных нормативов
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

### Базовый уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	21	21	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	132	0	132	наблюдение
3	Игровая подготовка	42	0	42	наблюдение
4	Самостоятельная работа	15	0	15	наблюдение
5	Контрольные испытания	6	0	6	сдача контрольных нормативов
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>	

### Углубленный уровень

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Теоретическая подготовка	28	28	0	опрос
2	Общая физическая подготовка	176	0	176	наблюдение
3	Игровая подготовка	56	0	56	наблюдение
4	Самостоятельная работа	20	0	20	наблюдение
5	Контрольные испытания	8	0	8	сдача контрольных нормативов
<b>Итого</b>		<b>288</b>	<b>28</b>	<b>260</b>	

**Стартовый уровень***Учебный план первого года обучения*

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос
1.3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	0	опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	0	опрос
1.5.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	0	опрос
1.6.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	1	0	опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1	1	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Строевые упражнения	4	0	4	наблюдение
2.2.	Силовая подготовка	8	0	8	наблюдение
2.3.	Скоростная подготовка	8	0	8	наблюдение
2.4.	Выносливость	8	0	8	наблюдение
2.5.	Гибкость	8	0	8	наблюдение
2.6.	Ловкость	8	0	8	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Подвижные игры	9	0	9	наблюдение
3.2.	Эстафеты	5	0	5	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>наблюдение</b>
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	



## Базовый уровень

### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос
1.3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	0	опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	0	опрос
1.5.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	0	опрос
1.6.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	1	0	опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1	1	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Строевые упражнения	4	0	4	наблюдение
2.2.	Силовая подготовка	8	0	8	наблюдение
2.3.	Скоростная подготовка	8	0	8	наблюдение
2.4.	Выносливость	8	0	8	наблюдение
2.5.	Гибкость	8	0	8	наблюдение
2.6.	Ловкость	8	0	8	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Подвижные игры	9	0	9	наблюдение
3.2.	Эстафеты	5	0	5	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>наблюдение</b>
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос
1.3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	0	опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	0	опрос
1.5.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	0	опрос
1.6.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	1	0	опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1	1	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Строевые упражнения	4	0	4	наблюдение
2.2.	Силовая подготовка	8	0	8	наблюдение
2.3.	Скоростная подготовка	8	0	8	наблюдение
2.4.	Выносливость	8	0	8	наблюдение
2.5.	Гибкость	8	0	8	наблюдение
2.6.	Ловкость	8	0	8	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Подвижные игры	9	0	9	наблюдение
3.2.	Эстафеты	5	0	5	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>наблюдение</b>
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос
1.3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	0	опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	0	опрос
1.5.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	0	опрос
1.6.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	1	0	опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1	1	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Строевые упражнения	4	0	4	наблюдение
2.2.	Силовая подготовка	8	0	8	наблюдение
2.3.	Скоростная подготовка	8	0	8	наблюдение
2.4.	Выносливость	8	0	8	наблюдение
2.5.	Гибкость	8	0	8	наблюдение
2.6.	Ловкость	8	0	8	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Подвижные игры	9	0	9	наблюдение
3.2.	Эстафеты	5	0	5	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>наблюдение</b>
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

## 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	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос
1.3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	0	опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	0	опрос
1.5.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	0	опрос
1.6.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	1	0	опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1	1	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Строевые упражнения	4	0	4	наблюдение
2.2.	Силовая подготовка	8	0	8	наблюдение
2.3.	Скоростная подготовка	8	0	8	наблюдение
2.4.	Выносливость	8	0	8	наблюдение
2.5.	Гибкость	8	0	8	наблюдение
2.6.	Ловкость	8	0	8	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Подвижные игры	9	0	9	наблюдение
3.2.	Эстафеты	5	0	5	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>наблюдение</b>
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

Учебный план шестого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос
1.3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	0	опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	0	опрос
1.5.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	0	опрос
1.6.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	1	0	опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1	1	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Строевые упражнения	4	0	4	наблюдение
2.2.	Силовая подготовка	8	0	8	наблюдение
2.3.	Скоростная подготовка	8	0	8	наблюдение
2.4.	Выносливость	8	0	8	наблюдение
2.5.	Гибкость	8	0	8	наблюдение
2.6.	Ловкость	8	0	8	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Подвижные игры	9	0	9	наблюдение
3.2.	Эстафеты	5	0	5	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>наблюдение</b>
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

Учебный план седьмого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос
1.3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	0	опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	0	опрос
1.5.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	0	опрос
1.6.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	1	0	опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1	1	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Строевые упражнения	4	0	4	наблюдение
2.2.	Силовая подготовка	8	0	8	наблюдение
2.3.	Скоростная подготовка	8	0	8	наблюдение
2.4.	Выносливость	8	0	8	наблюдение
2.5.	Гибкость	8	0	8	наблюдение
2.6.	Ловкость	8	0	8	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Подвижные игры	9	0	9	наблюдение
3.2.	Эстафеты	5	0	5	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>наблюдение</b>
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

Учебный план восьмого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>опрос</b>
1.1.	Правила поведения и техники безопасности	1	1	0	опрос
1.2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	0	опрос
1.3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	0	опрос
1.4.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	0	опрос
1.5.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	0	опрос
1.6.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1	1	0	опрос
1.7.	Профилактика заболеваемости и травматизма	1	1	0	опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>наблюдение</b>
2.1.	Строевые упражнения	4	0	4	наблюдение
2.2.	Силовая подготовка	8	0	8	наблюдение
2.3.	Скоростная подготовка	8	0	8	наблюдение
2.4.	Выносливость	8	0	8	наблюдение
2.5.	Гибкость	8	0	8	наблюдение
2.6.	Ловкость	8	0	8	наблюдение
<b>3.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>наблюдение</b>
3.1.	Подвижные игры	9	0	9	наблюдение
3.2.	Эстафеты	5	0	5	наблюдение
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>наблюдение</b>
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>сдача контрольных нормативов</b>
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

### 2.5. 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: 31 мая.

Количество учебных недель: 36.

Количество учебных часов в год: 72 часа.

Количество учебных часов за весь период обучения: 576 часов.

### 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 строится 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	Инструктаж, беседа, рассказ, опрос.	Проведение инструктажей: охрана труда; пожарная

		техники безопасности в различных жизненных ситуациях.		безопасность; антитеррористическая безопасность; правила поведения: на дорогах, на воде и вблизи водоемов, в транспорте, на учебно-тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях и т.д.
--	--	---	--	--

### Методы воспитания

Выбор метода зависит: от специфики общественно-воспитательной среды, вида деятельности, возраста учащихся, индивидуально-типологических способностей 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 методом 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, выговор); 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
<b>Сентябрь</b>			
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» - разместить 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
<b>Октябрь</b>			
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
<b>Ноябрь</b>			
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.11-30.11	тренеры-преподаватели
Ценностно-	Тематическая беседа, посвященная	01.11-04.11	тренеры-

ориентированная	Дню народного единства.		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
<b>Декабрь</b>			
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 родительского актива
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
<b>Январь</b>			
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,	Тематическая беседа, посвященная	23.01-26.01	тренеры-

Трудовая	Дню российского студенчества. Единое занятий на тему: «Сто дорог – одна моя», «Мир профессий», «Кем я хочу стать».		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
<b>Февраль</b>			
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
<b>Март</b>			
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
<b>Апрель</b>			
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
<b>Май</b>			
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
<b>Июнь</b>			
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;
- брусья;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- маты;
- скакалки;
- мячи набивные;
- 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 физкультуры и спорта, борьбы самбо.

### 3. Кадровое.

Учебно-тренировочные занятия проводят тренеры-преподаватели МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»:

№ п/п	ФИО	Образование	Категория	Педагогический стаж
1	Чуршуков Герман Васильевич	высшее профессиональное	первая	18 лет
2	Волков Максим Александрович	среднее профессиональное		1 год

## 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 отражается в протоколах итоговой аттестации в конце учебного года.

## 2.6. Оценочные материалы

Оценочные материалы по выполнению нормативов по ОФП приведены в Приложении 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.

## 2.8. Используемая литература и электронные ресурсы

## Используемая литература для тренера-преподавателя

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. «От игры – к спорту», 2005.
2. Виноградов П.А. «Физическая культура и здоровый образ жизни», 2001.
3. Гулевич Д. И., Звягинцев Г. Н. Борьба самбо. Методическое пособие, 1968.
4. Дякин А.М. Юношам о борьбе, 1966 г.
5. Киселев П. А. «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время». Планета. 2015.
6. Лях В. И. «Мой друг физкультура». Москва, «Просвещение», 2006г.
7. Лях В.И. «Физическая культура». Издательство «Учитель», 2016.
8. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций, 2016.
9. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. «Подвижные игры на уроках и во внеурочное время». Издательство «Учитель», 2008.
10. Современные технологии подготовки в спортивных единоборствах, 2015.
11. Шулика Ю.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства, 2002.

## Используемая литература для учащихся и родителей

1. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. - "Астрель", 2001.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: Физкультура и спорт, 1984.
3. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004 г.
4. Назаренко Л. Д. «Оздоровительные основы физических упражнений», Владос - Москва, 2017.
5. Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры». – М.; ВАКО, 2007.
6. Степаненкова Э. Я. «Сборник подвижных игр», СПб.: Речь, 2016.
7. Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004.
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. <http://fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе
2. <http://fizkultura-na5.ru/> - Учительский портал.
3. <http://fizkulturnica.ru/> - Здоровый образ жизни.
4. [Sports.ru](http://Sports.ru) - спортивный портал.

**Оценочные материалы освоения Программы  
Контрольные нормативы по ОФП**

***Группа ОФП-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 3x10 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)	3	4	5	7	8	2	3	4	6	7
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.

***Группа ОФП-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 3x10 м (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)	4	5	7	8	9	3	4	6	7	8
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.

**Группа ОФП-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 3x10м (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	7,5	7,4	7,3	7,2	8,2	8,0	7,5	7,4	7,3
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 до уровня хвата руками (кол.раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
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)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7

*Примечания:* Нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 35 баллов.

**Группа ОФП-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 3x10м (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)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,0	8,0	7,5	7,4	7,3	7,2
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 до уровня хвата руками (кол.раз)	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
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)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8

*Примечания:* Нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 35 баллов.

**Группа ОФП-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 3x10м (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)	7,4	7,3	7,2	7,0	6,5	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1
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 до уровня хвата руками (кол.раз)	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
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)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8

*Примечания:* нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 35 баллов.

**Группа ОФП-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 3x10 м (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)	7,3	7,2	7,0	6,5	6,4	7,4	7,3	7,2	7,1	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 до уровня хвата руками (кол.раз)	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	17	18	20	22	24	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)	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9

*Примечания:* Нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 35 баллов.

**Группы ОФП-7 и ОФП-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 3x10м (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)	7,3	7,2	7,0	6,5	6,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,8
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 до уровня хвата руками (кол.раз)	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	17	18	20	23	25	16	17	18	19	20
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)	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	7	8	9	10	11	6	7	8	9	10

*Примечания:* Нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 35 баллов.



**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП: Самбо»**

Группа	Месяц	Число	Количество учебных		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
			недель	дней						
ОФП-1 ОФП-2	сентябрь	01.09. - 30.09.	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	7			наблюдение
ОФП-3		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>8</b>			
ОФП-4 ОФП-5	октябрь	01.10. - 31.10.	5	5	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	9			наблюдение
ОФП-6		<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>5</b>			<b>10</b>			
ОФП-7 ОФП-8	ноябрь	01.11. - 30.11.	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		04.11. – праздничный день				практика	7			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>8</b>			
	декабрь	01.12. - 30.12.	4	4	в соответствии с расписанием	практика	7	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
		31.12. – не рабочий день				контрольное занятие	1			сдача контрольных нормативов
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>8</b>			
	январь	09.01. - 31.01.	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		01.01. - 08.01. – зимние каникулы				практика	7			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>8</b>			
	февраль	01.02. - 28.02.	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		23.02. – праздничный день				практика	7			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>8</b>			
	март	01.03. - 31.03.	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
		08.03. – праздничный день				практика	7			наблюдение
		<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>8</b>			
	апрель	01.04. - 30.04.	4	4	в соответствии с расписанием	теория	1	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	опрос
						практика	7			наблюдение
	<b>итого</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>8</b>				
	май	02.05. - 28.05.	3	3	в соответствии с расписанием	практика	5	в соответствии с учебным планом	в соответствии с расписанием	наблюдение
		01.05., 09.05. – праздничные дни				контрольное занятие	1			сдача контрольных нормативов
			<b>итого</b>	<b>3</b>	<b>3</b>			<b>6</b>		
<b>Всего, в т.ч.:</b>			<b>36</b>	<b>36</b>			<b>72</b>			
теория							7			
практика							63			
контрольные испытания							2			