

Департамент образования мэрии Новосибирска



муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска «Детско-юношеский (физкультурный) центр «Буревестник»

630056 Новосибирская обл., г. Новосибирск, Софийская-1А, тел/факс: (383) 306-48-65; сайт: [dussh14nsk.edusite.ru](http://dussh14nsk.edusite.ru)



### **Аннотация**

## **Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта борьба самбо**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** разноуровневая «базовый и углубленный»

Возраст детей 10-18 лет.

Срок реализации программы – 7 лет.

Автор-составитель:  
Мальшенко Оксана Кимовна,  
инструктор – методист,  
высшей квалификационной  
категории

г. Новосибирск, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
<b>Раздел 1</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	
1.1	<b>Пояснительная записка</b>	<b>7</b>
1.1.1	<b>Направленность дополнительной образовательной программы</b>	<b>7</b>
1.1.2	Актуальность программы	<b>7</b>
1.1.3	Отличительная особенность программы	<b>7</b>
1.1.4	Адресат программы	<b>9</b>
1.1.5	Объем и срок освоение дополнительной образовательной программы	<b>9</b>
1.1.6	Форма обучения	<b>11</b>
1.1.7	Уровень программы	<b>11</b>
1.1.8	Особенности организации образовательного процесса -	<b>11</b>
1.1.8.1	Формы реализации образовательной программы	<b>11</b>
1.1.8.2	Организационные формы обучения	<b>11</b>
1.1.8.3	Режим занятий	<b>11</b>
<b>1.2</b>	<b>Цель и задачи программы</b>	<b>12</b>
<b>1.3</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>13</b>
1.3.1	Годовой учебный план в часах	<b>14</b>
1.3.2	Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (БУ-1)	<b>15</b>
1.3.3	Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (БУ-2,3)	<b>16</b>
1.3.4	Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (УУ-1)	<b>17</b>
1.3.5	Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (УУ-2)	<b>18</b>
1.3.6	Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (УУ-3,4)	<b>19</b>
<b>1.3.7</b>	<b>Содержание учебно - тематического плана:</b>	<b>20</b>

1.3.7.1	Содержание теоретической подготовки	<b>20</b>
1.3.7.2	Содержание практической подготовки	<b>23</b>
<b>1.4.</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>29</b>
<b>Раздел 2</b>	<b>Комплекс организованно-педагогических условий</b>	
2.1.	Календарный учебный график	<b>32</b>

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта борьба самбо составлена для служебного пользования тренеров-преподавателей МБУДО ДЮФЦ «БУРЕВЕСТИК» с целью реализации базового и углубленного уровня программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта борьба самбо для работы с учебно-тренировочными группами разного возраста с 10-18 лет, разработана на основании типовой программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

**1.1.1. Направленность дополнительной образовательной программы:** Физкультурно-спортивная. Направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий. Формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Соответствует «базовому и углубленному уровню сложности», по содержанию является физкультурно - спортивной, по функциональному назначению общеразвивающей, по форме организации - очная, по времени реализации – 7 лет.

Классификация программы:

- по направленности: физкультурно-спортивная;
- по уровню освоения: базовая и углублённая;
- по продолжительности освоения: 7 лет;
- по возрастному диапазону: поливозрастная;
- по направленности предметно-образовательной сферы: монопредметная;
- по организации обучения: групповое обучение.

**1.1.2. Актуальность программы.** Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому **программа** ориентированные на формирование у обучающихся знаний, умений и навыков в выбранной предметной области, способствующих профессиональной ориентации и успешной адаптации к жизни в обществе.

Данная программа обеспечивает:

- адаптацию к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию;
- выявление и поддержку одаренных и талантливых детей

**1.1.3. Отличительная особенность программы** от уже существующих программ центров и школ Советского района заключается в том, что Программа ДЮФЦ «Буревестник» представляет собой единую организационную систему - многолетний целенаправленный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки.

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, разработаны планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП, СФП и способы ее оценки, учебно-тематический план на каждый год подготовки. Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и программ по видам спорта.

**Новизна программы** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности человека, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

**Специфика содержания** данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 10 летнего возраста.

Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени) Современная система подготовки борцов представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно - соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям. Система спортивной подготовки по виду спорта – это единая организационная структура, обеспечивающая:

- преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие уровни и периоды:

- 1) «Базовый уровень» - это этап начальной подготовки.

Периоды:

- первый год подготовки (10-11 лет);
- второй год подготовки (11-12 лет);
- третий год подготовки (12-13 лет);

- 2) «Углубленный уровень»- это тренировочный этап подготовки

Периоды:

- первый год подготовки (14-15 лет);
- второй год подготовки (15-16 лет);
- третий год подготовки (16-17 лет);
- четвертый год подготовки (17-18 лет).

### **Особенности набора**

На «Базовый уровень» подготовки допускаются обучающиеся с 10 лет, желающие заниматься тайскимборьбаом, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта (имеющих медицинскую справку установленного образца), прошедших не обходимую подготовку не менее одного года на «Стартовом уровне» и выполнивших приемные нормативы по обще физической и специальной подготовки.

На «Углубленный уровень» подготовки допускаются обучающиеся с 14 лет, желающие заниматься тайскимборьбаом, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду

спорта (имеющих медицинскую справку установленного образца), и выполнивших приемные нормативы по обще физической и специальной подготовки.

#### Качественный состав группы.

Уровень подготовки	Год обучения	Требования по спортивной подготовке	Рекомендуемый спортивный разряд (разряд/чел)
«Базовый уровень»	1-й	Промежуточная и итоговая аттестация: оценка уровня физической подготовленности по ОФП и СФП, ОТП (обязательная техническая программа)	б/р (7 чел.) – 3юн. (6 чел.)
	2-й		3юн.(7 чел.) –2юн.(6 чел.)
	3-й		2юн.(6 чел.) –1юн.(6 чел.)
«Углубленный уровень»	1-й		1юн.(6 чел.) –3 сп.(5 чел.)
	2-й		3сп.(5 чел.) –2сп.(5 чел.)
	3-й		2сп.(5 чел.) –1сп.(4 чел.)
	4-й		1сп.(5 чел.)–КМС(3 чел.)

**1.1.4. Адресат программы:** На «Базовый уровень» подготовки допускаются обучающиеся с 10 лет, желающие заниматься тайскимборьбаом, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта (имеющих медицинскую справку установленного образца), прошедших не обходимую подготовку не менее одного года на «Стартовом уровне» и выполнивших приемные нормативы по обще физической и специальной подготовки.

На «Углубленный уровень» подготовки допускаются обучающиеся с 14 лет, желающие заниматься тайскимборьбаом, не имеющие медицинских и выполнивших приемные нормативы по обще физической и специальной подготовки.

**Возраст.** Данная программа разработана и используется в практике для работы с обучающимися с 10-18 лет.

**1.1.5. Объем и срок освоение дополнительной образовательной программы.** Объем и срок освоение программы на базовом и углубленном уровне.

№ п/п	Предметные области	Базовый уровень (БУ)		Углубленный уровень (УУ)		
	Возраст	10-11 лет	11-13 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-18 лет
<b>Теоретическая подготовка:</b>		20	20	20	20	20
<b>Воспитательная работа (модульная):</b> «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Груд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».						
<b>Физическая подготовка, час:</b>		175	245	292	372	423
<b>Избранный вид спорта:</b>		81	103	148	160	201
<b>Количество часов в неделю</b>		6	8	10	12	14
<b>Всего часов</b>		<b>276</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>644</b>

**Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах (уровнях) подготовки по виду спорта самбо.**

Уровень спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Количество учебных недель в год	Количество учебных часов в неделю (час)	Годовое количество часов в год (совм/штатн)
«Базовый уровень»	1-й	46	6	276
	2-й	46	8	368
	3-й	46	8	368
«Углубленный уровень»	1-й	46	10	460
	2-й	46	12	552
	3-й	46	14	644
	4-й	46	14	644

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку виду спорта самбо:**

Уровень спортивной подготовки			Количество человек в группе	
Название	Длительность этапов (в годах)	Возраст занимающихся для зачисления в (лет)	Оптимальное	Максимальная наполняемость групп (человек)
«Базовый уровень»	1-й	10-11 (12)	13	15
	2-й	11-12 (13)	12	14
	3-й	12-13 (14)	11	13
«Углубленный уровень»	1-й	14-15 (15)	10	12
	2-й	15-16 (17)	9	11
	3-й	16-17 (18)	8	10
	4-й	17-18	7	9

. Обучавшимся, освоившим образовательную программу, предусмотрена выдача документа об обучении. По образцу ОУ (ФЗ №273, ст.60 п.15).

**Сроки реализации программы – 7 лет.** Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулы.

### 1.1.6. Форма обучения.

#### **Основная форма обучения - очная**

Групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований, методы психологической подготовки), проведение промежуточной аттестации (тестирование уровня спортивной подготовленности), медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах (в рамках летней оздоровительной компании).

**Основными формами образовательного процесса** являются:

- - групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия (46) учебных недель;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- воспитательная работа;
- физическая подготовка (ОФП, СФП, СПУ)
- технико-тактическая подготовка;
- промежуточная аттестация (тестирование) спортивной подготовленности.
- медицинский контроль;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

### 1.1.7. **Уровень программы:**

**Разноуровневая: «Базовый уровень» и «Углубленный уровень»**

Программа «базового уровня» и «углубленного уровня» направлена на формирование и освоение специализированных знаний, умений и навыков по виду спорта. Применение навыков базового уровня предполагает в дальнейшем переход к углубленному уровню освоению программы.

### 1.1.8. **Особенности организации образовательного процесса.**

Форма обучения — очная, традиционная. Использование и организация дистанционного обучения только в период карантина/ограничительного режима. Технология использования электронного обучения в дистанционном режиме педагог самостоятельно выбирает и использует удобные ему и воспитанникам типы информационных услуг с учетом необходимости оказания учащимся учебно-методической помощи в off-line режиме: электронная почта, видеоуроки, вебинары, гипертекстовые среды (WWWсерверы) или в on-line - видеоконференции, чаты. Применение технологий дистанционного обучения осуществляется в соответствии с программой ПДО.

Формы организации деятельности обучающихся -групповая, фронтальная.

Организационные формы обучения: Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть.

Предлагаемый программный материал построен таким образом, что предусматривает обучение начальным формам спортивных упражнений для детей школьного возраста, и позволяет планомерно приучать детей к навыкам единоборства на самых интенсивных этапах развития ребенка.

**Режимы занятий.** Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительных общеобразовательных программ рассчитывается в академических часах (по 45 минут) с учетом возрастных особенностей. Воспитанники занимаются по 2 часа(90 мин) 3 или 4раза в неделю.



В основу положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующие возрастные этапы обучения обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. С последующим увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных, гендерных и психофизиологических особенностей.

**1.2.Цель программы: Развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий борьбой самбо. Содействие всестороннему, гармоничному развитию личности.**

Программа направлена на приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тайскимборьбаом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спортаборьба.

**Задачи:**

**Предметные (образовательные):**

- развивать и совершенствовать жизненноважные двигательные качества обучающихся (быстроту, ловкость, гибкость, координацию, выносливость);
- обучить основам техники выполнения комплекса общефизических и специальных физических упражнений;
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по виду спорта борьба самбо;

**Метапредметные:**

- способствовать развитию коммуникативных навыков, обучать умению работать в группе;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности.

**Личностные:**

- способствовать воспитанию российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- развить функциональные особенности организма каждого воспитанника;
- развивать интерес обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой.
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств.

### 3.Содержание программы.

Учебный тематический план спортивной подготовки распределения учебных часов для обучающихся по виду спорта тайский борьба рассчитан на 46 недель. Состоит из теоритической и практической подготовки и воспитательной работы.

№ п/п	Предметные области
<b>Теоретическая подготовка:</b>	
1	Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях (ТБ). Оборудование, инвентарь и уход за ним.
2	Краткий обзор развития и истории вида спорта в России
3	Правила организация и проведение соревнований.
4	Психологическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
5	Предупреждение травм. Антидопинговые мероприятия. Гигиена, закаливание, питание.
6	Уголовная, адм-ная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы.
7	Методика самостоятельной тренировки
<b>Воспитательная работа (модульная)</b>	
1.«От малой родины до гражданина России», 2.«Дорога к человечности», 3. «В здоровом теле – здоровый дух», 4.«Труд и призвание», 5. «Будем жить в ладу с природой», 6.«Экскурсии, экспедиции, походы», 7.«Модуль «Семья»; 8. «Спортивно-патриотическое воспитание».	
<b>Физическая подготовка, час:</b>	
1	Общая физическая подготовка
2	Специальная физическая подготовка
3	Специальные подготовительные упражнения
<b>Избранный вид спорта:</b>	
1	Технико-тактическая подготовка
2	Соревновательная практика
3	Медицинское обследование
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)

**1.3.1. Годовой учебно - тематический план в часах на 46 недель учебно-тренировочных занятий по дополнительной образовательной программе базового и углубленного уровня.**

№ п/п	Предметные области	Базовый уровень (БУ)		Углубленный уровень (УУ)		
		10-11 лет	11-13 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-18 лет
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
1	Техника безопасности	2	2	2	2	2
2	История вида спорта	2	2	2	2	2
3	Правила личной гигиены, закаливание .	3	3	3	3	3
4	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3
5	Профилактика травматизма	3	3	3	3	3
6	Правила соревнований	3	3	3	3	3
7	Методика самостоятельной тренировки	4	4	4	4	4
<b>Воспитательная работа (модульная):</b> «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».						
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>175</b>	<b>245</b>	<b>292</b>	<b>372</b>	<b>423</b>
1	Общая физическая подготовка	106	170	202	219	237
2	Специальная физическая подготовка	51	42	55	120	146
3	Специальные подготовительные упражнения	18	33	35	33	40
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>81</b>	<b>103</b>	<b>148</b>	<b>160</b>	<b>201</b>
1	Технико-тактическая подготовка	69	88	130	140	181
2	Соревновательная практика	8	11	14	16	16
3	Медицинское обследование	Вне сетки				
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест )	4	4	4	4	4
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>
<b>Всего часов</b>		<b>276</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>644</b>

**1.3.2. Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (БУ-1) рассчитанный на 46 учебных недель на 276 часов:**

№ п/п	Предметные области	Базовый уровень			
		Весь период (46 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа	
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>20</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>	
1	Техника безопасности	2			
2	История вида спорта	2			
3	Правила личной гигиены, закаливание.	3			
4	Психологическая подготовка	3			
5	Профилактика травматизма	3			
6	Правила соревнований	3			
7	Методика самостоятельной тренировки	4			
<b>Воспитательная работа</b> по программе ДЮФЦ по модулям:		<b>Весь период</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>	
«От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».					
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>175</b>	<i>Выполнение аттестационных требований</i>		
1	Общая физическая подготовка	106			
2	Специальная физическая подготовка	51			
3	Специальные подготовительные упражнения	18			
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>81</b>	<i>Соревнования</i>		
1	Технико-тактическая подготовка	69			
2	Соревновательная практика	8			
3	Медицинское обследование	Вне сетки			
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест )	<b>4</b>	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети	
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>6</b>			
<b>Всего часов</b>		<b>276</b>			

**1.3.3. Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (БУ-2,3) рассчитанный на 46 учебных недель на 368 часов:**

№ п/п	Предметные области	Базовый уровень		
		Весь период (46 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>20</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
1	Техника безопасности	2		
2	История вида спорта	2		
3	Правила личной гигиены, закаливание.	3		
4	Психологическая подготовка	3		
5	Профилактика травматизма	3		
6	Правила соревнований	3		
7	Методика самостоятельной тренировки	4		
<b>Воспитательная работа</b> по программе ДЮФЦ по модулям:  «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».		<b>Весь период</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>245</b>	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	170		
2	Специальная физическая подготовка	42		
3	Специальные подготовительные упражнения	33		
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>103</b>	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	88		
2	Соревновательная практика	11		
3	Медицинское обследование	Вне сетки		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	<b>4</b>	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>8</b>		
<b>Всего часов</b>		<b>368</b>		

**1.3.4. Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (УУ-1) рассчитанный на 46 учебных недель на 460 часов:**

№ п/п	Предметные области	Углубленный уровень		
		Весь период (46 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>20</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
1	Техника безопасности	2		
2	История вида спорта	2		
3	Правила личной гигиены, закаливание.	3		
4	Психологическая подготовка	3		
5	Профилактика травматизма	3		
6	Правила соревнований	3		
7	Методика самостоятельной тренировки	4		
<b>Воспитательная работа</b> по программе ДЮФЦ по модулям:  «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».		<b>Весь период</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>292</b>	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	202		
2	Специальная физическая подготовка	55		
3	Специальные подготовительные упражнения	35		
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>148</b>	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	130		
2	Соревновательная практика	14		
3	Медицинское обследование	Вне сетки		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест )	<b>4</b>	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>10</b>		
<b>Всего часов</b>		<b>460</b>		

**1.3.5. Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (УУ-2) рассчитанный на 46 учебных недель на 552 часа:**

№ п/п	Предметные области	Углубленный уровень		
		Весь период (46 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>20</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
1	Техника безопасности	2		
2	История вида спорта	2		
3	Правила личной гигиены, закаливание.	3		
4	Психологическая подготовка	3		
5	Профилактика травматизма	3		
6	Правила соревнований	3		
7	Методика самостоятельной тренировки	4		
<b>Воспитательная работа</b> по программе ДЮФЦ по модулям:  «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».		<b>Весь период</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>372</b>	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	219		
2	Специальная физическая подготовка	120		
3	Специальные подготовительные упражнения	33		
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>160</b>	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	140		
2	Соревновательная практика	16		
3	Медицинское обследование	Вне сетки		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест )	<b>4</b>	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>12</b>		
<b>Всего часов</b>		<b>552</b>		

**1.3.6. Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (УУ-3,4) рассчитанный на 46 учебных недель на 644 часа:**

№ п/п	Предметные области	Углубленный уровень		
		Весь период (46 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>20</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
1	Техника безопасности	2		
2	История вида спорта	2		
3	Правила личной гигиены, закаливание.	3		
4	Психологическая подготовка	3		
5	Профилактика травматизма	3		
6	Правила соревнований	3		
7	Методика самостоятельной тренировки	4		
<b>Воспитательная работа</b> по программе ДЮФЦ по модулям:  «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».		<b>Весь период</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>423</b>	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	237		
2	Специальная физическая подготовка	146		
3	Специальные подготовительные упражнения	40		
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>201</b>	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	181		
2	Соревновательная практика	16		
3	Медицинское обследование	Вне сетки		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест )	<b>4</b>	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>14</b>		
<b>Всего часов</b>		<b>644</b>		



### 1.3.7. Содержание учебно - тематического плана.

#### Содержание теоретической подготовки

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий на « стартовом уровне», следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В содержании учебного материала на « стартовом уровне», выделено 7 основных тем:

#### **Тема № 1. Техника безопасности.**

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

#### **Тема № 2. История вида спорта.**

История развития вида спорта; Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России). Традиции отделения вида спорта.

#### **Тема № 3 Правила личной гигиены и закаливание**

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви Примерная схема режима дня юного спортсмена. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **Тема № 4 Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на воспитанников, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическая внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

### **Тема № 5 Профилактика травматизма.**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д

### **Тема № 6 Правила соревнований.**

Весовые категории. Форма борца для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

### **Тема № 7 Методика самостоятельной тренировки.**

**Методические требования:** Формирование специальных знаний.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

## **План теоретической подготовки для всех этапов подготовки.**

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций - бесед.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

п/п	Название темы	Краткое содержание
1	Правила техники безопасности	Соблюдение требований к <i>технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.</i>
2	Краткая история вида спорта, история Школы.	1. История развития борьбы самбо, история развития борьбы в России;
		2. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта;
		3. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях;

		4. Ведущие спортсмены школы.
		5. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира.
3	Волевая подготовка	Упражнения для развития волевых качеств, средствами вида спорта
4	Нравственная подготовка	1.Этика поведения.
		2.Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
5	Правила соревнований по борьбе	<b>1.Весовые категории. Форма для юношей и девушек.</b>
		2. Форма для юношей и девушек.
		3.Программа соревнований. Место для соревнований.
		4.Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира.
		5.Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.
6	Гигиена (закаливание)	1. Соблюдение санитарно-гигиенических норм;
		2. Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений);
		3. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
		4. Режим питания спортсмена;
7	Профилактика и предупреждение травматизма	1. Соблюдение рационального режима дня с учетом занятий в МБУДО ДЮФЦ и др.
		2. Понятие о травмах и их причинах;
		3. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий;
		4. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.;
7	Методика самостоятельной подготовки	1. Понятие о физической подготовке;
		2.Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития;
		3.Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства тренировки).
		4.Закаливание организма. (Значение и основные правила закаливания; Закаливание воздухом, водой, солнцем).
		5.Значение врачебного контроля при занятиях спортом; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
		6.Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
8	Антидопинговые мероприятия.	1. Основных действующих антидопинговых документов
		2. Международные стандарты ВАДА.
		3. Проведение антидопинговой пропаганды

9	Методика самостоятельной подготовки	1. Понятие о физической подготовке;
		2. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития;
		3. Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки).
		4. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
		5. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
		6. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
10	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по самбо.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
11	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
12	Нормативные документы	1. Знакомство с правилами внутреннего распорядка;
		2. Правила обучающихся;
		3. Знакомство с Уставом школы;

## Воспитательная работа (модульная)

1. «От малой родины до гражданина России»,
2. «Дорога к человечности»,
3. «В здоровом теле – здоровый дух»,
4. «Труд и призвание»,
5. «Будем жить в ладу с природой»,
6. «Экскурсии, экспедиции, походы»,
7. «Модуль «Семья»;
8. «Спортивно-патриотическое воспитание».

### 1.3.7.2. Содержание практической подготовки

#### Физическая подготовка.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в тайском борьбае.

#### 1. Общеразвивающая физическая подготовка

*Упражнения для развития общих физических качеств.* Общая физическая подготовка направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации. На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки,

перестроения, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. **Средства освоения «школы» движения (Приложение №1).**

#### Упражнения для развития общих физических качеств.

*Быстроты:* бег 10 м, 20 м, 30 м.

*Координации:* - челночный бег 3x10 м; *гимнастика* - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; футбол, баскетбол, волейбол; *подвижные игры* - эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Выносливости:* - кросс 500 м, 800 м.; непрерывный бег в свободном темпе.

*Силы:* - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с; лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Силовая выносливость:* - сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;

*Скоростно-силовые качества:* - прыжки в длину с места;

*Гибкости:* упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок.

## **2. Специальная физическая подготовка**

**В задачи** специальной физической подготовки входит обучение двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники борьбы самбо. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости.

В задачи специальной физической подготовки входит обучение двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники борьбы. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости борца. Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

### Упражнения для развития специальных физических качеств

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для брйбаа.
2. Преимущественное развитие двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в брйбае.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

#### **Программный материал по СФП (для всех этапов подготовки):**

- Упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Простейшие виды брйбаа.
- Страховка и самостраховка.
- Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.
- Имитация приемов без партнера и на резине.
- Упражнения для развития силы с применением тренажеров.

**Упражнения для развития быстроты:** бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

**Упражнения для развития ловкости:** жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

**Упражнения для развития силы:** сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

**Упражнения для развития специальной выносливости:** продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

**Упражнения для развития гибкости:** различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития

специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

**Акробатические упражнения:** кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперёд, кувырки через препятствия, перевороты боком

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны.

**Имитационные упражнения:** имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов.

## **2. Специальные подготовительные упражнения.**

**Специальные подготовительные упражнения** для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

*Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

*Специальные упражнения для развития специальной выносливости:* упражнения со скакалкой.

## **3) Специальные подготовительные упражнения**

**Специальные подготовительные упражнения** для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

*Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

*Специальные упражнения для развития специальной выносливости:* упражнения со скакалкой

## **Избранный вид спорта:**

### **1. Техничко-тактическая подготовка.**

1. Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приёмы страховки и само страховки, действия, связанные с ритуалами самбо.

2. Сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения. Выведение из равновесия, изучить два классических способа захвата. Освоить передвижения, взаиморасположение. Выведение из равновесия.

3. Заложить основы выполнения четырёх технических действий в партере (удержания). Изучить шесть способов переворотов в партере и защита от удержаний. Изучить бросок через бедро.

4. Ознакомить с правилами оценки технических действий в партере

5. Изучить основные команды судей и название оценок технических действий в стойке и партере.

### **Стойки:**

Основная: фронтальная, правая, левая.

Перемещения: Попеременным шагом: лицом вперёд, спиной вперёд; с подшагиванием: лицом вперёд, спиной вперёд, боком вперёд

6. Выведение из равновесия – восемь направлений

Захваты: рукав-отворот, рукав - на спине (разноименный захват) Рукав – отворот (одноименный захват) Захват за рукав и за спину(прямой), рукав - на спине (разноименный захват) Рукав – отворот (одноименный захват).

Техника приёмов лёжа:

- удержание сбоку с захватом руки и головы,
- удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног,

-удержание сбоку захватом туловища,

- удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб. 9.Перевороты в партере с переходом на удержание:

**Перевороты в партере с переходом на удержание:**

а) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другого сбоку на коленях - подрывом руки и ноги и переходом на удержание - подрывом двух рук переходом на удержание

б) из положения одного партнера в высоком партере «на четвереньках», другой - сбоку в стойке: - переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание - переворот рывком от себя с захватом за рукав; в) из положения один партнер - на животе, другой - сбоку на коленях: - переворот рывком на себя с захватом за рукав с переходом на удержание; - переворот рывком от себя с захватом за рукав с переходом на удержание.

**Защита** от удержаний отжимая коленями соперника.



Борьба стоя: - изучение броска через бедро на несопротивляющемся партнёре или передней подножке или задней подножке.

## **2. Соревновательная практика.**

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

## **3. Медицинское обследование.**

Предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

## **4. Промежуточная аттестация спортивной подготовленности.**

**Основной формой** контроля является: контрольное тестирование физической подготовленности (общая, специальная техническая подготовка) и теоритичесей-беседа.

### **Формы аттестации (текущей успеваемости):**

- Осеннее и весеннее тестирование обучающихся по контрольным нормативам. Учебные нормативы отражают два качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической подготовленности).
- Участие в соревнованиях (внутришкольных, муниципальных, областных, региональных, всероссийских).
- Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, и других формах обучения. Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

### **Основными видами контроля являются:**

- Текущий контроль уровня подготовленности;

- Промежуточная аттестация (выполнение контрольно-переводных нормативов на начало и конец учебного года);
- Итоговая аттестация. Итоговая аттестация (в выпускных группах) проводится в форме сдачи контрольно-переводных испытаний – май. Выпуск обучающихся – август.

Выполнение спортивных разрядов – в течение года.

*По общей физической подготовке.* **В течение года в соответствии с планом основного контроля сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту. (Таблицы оценки уровня физической подготовленности по виду спорта).**

*По специальной физической подготовке.* Выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

*По технико-тактической подготовке.* Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

*По теоретической подготовке.* Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующий году обучения. Соблюдать режим дня, тренировочный режим.

Обучающиеся успешно прошедшие аттестационную промежуточную аттестацию по всем предметным областям программы переходят на следующий этап (период) подготовки. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) подготовки.

#### **1.4. Планируемые результаты.**

Образовательная программа по виду спорта борьба самбо «Базового уровня» содержит материал для обучающихся различного возраста (10-13 лет) и «Углубленного уровня» (14-18 лет) осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники тайскогоборьбаа, а также изучения и сдача специальных знаний (СФП).

#### **Планируемые результаты освоения образовательной программы по обязательным предметным областям**

Программа направлена на приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- создание прочной базы всесторонней физической подготовленности основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тайскимборьбаом;
- формирование навыка укрепления здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности

занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта борьба.

**Предметные (образовательные):**

- сформированные основные двигательные умения и жизненноважные двигательные качества обучающихся (быстрота, ловкость, гибкость, координация, выносливость);

- обученность основам техники выполнения комплекса общефизических и специальных физических упражнений;

- обученность комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по виду спорта;

**Метапредметные:**

- сформированные основные способности к развитию коммуникативных навыков, обученность умению работать в группе;

- сформированные основные качества: инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности.

**Личностные:**

- сформированные основные функциональные особенности организма каждого воспитанника;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию ( к занятиям физической культурой);

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств.

**Планирование по зачислению в группы и перевода по годам обучения на «базовом уровне» подготовки**

Требования	«Базовый уровень»		
	1-й	2-й	3-й
Минимальный возраст для зачисления	10	11	12
Медицинские требования	Допуск к занятиям		Допуск к занятиям
Основания для зачисления (перевода)	Прохождение индивидуального отбора	Прохождение индивидуального отбора	Прохождение индивидуального отбора
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	б/р	б/р -III юн.	III юн. - II юн.
Зачетные и переводные испытания	ОФП и СФП	ОФП и СФП	ОФП и СФП
Уровни соревнований	Участие в групповых соревнованиях по календарному плану.	Участие в групповых соревнованиях по календарному плану.	Участие в групповых соревнованиях по календарному плану.

**Планирование по зачислению в группы и перевода по годам обучения на «углубленном уровне» подготовки**

Требования	«Углубленный уровень»			
Год обучения	1-й	2-й	3-й	4-й
Минимальный возраст для зачисления	1	15	16	17
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раз в год, допуск к соревнованиям			
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП			
	2 юн.- 1 юн.	1 юн.-3 сп.	3 сп.-1,2 сп.	1 сп.- КМС
	Участие в городских соревнованиях (не менее 2-х)	Участие в городских соревнованиях (не менее 3-х)	Участие в городских и областных соревнованиях,(не менее 5)	Участие в городских и областных соревнованиях, (не менее 7 )
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 93%	Не менее 93%	Не менее 90%

## Раздел 2. Комплекс организованно-педагогических условий.

### Календарный учебный график базового и углубленного уровня подготовки по виду спорта борьба самбо.

№п/п	Содержание	Уровень спортивной подготовки					
		БУ-1	БУ-2,3	УУ-1	УУ-2	УУ-3	УУ-4
1.	Начало учебного года	1 сентября 2022 года	1 сентября 2022 года	1 сентября 2022 года	1 сентября 2022 года	1 сентября 2022 года	1 сентября 2022 года
2.	Окончание учебного года	31.08.2023 г.	31.08.2023 г.	31.08.2023 г.	31.08.2023 г.	31.08.2023 г.	31.08.2023 г.
3.	Продолжительность учебного года	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель
4.	Количество учебных дней в неделю	3 дня	4 дня	3-6	3-6	3-6	3-6
5.	Продолжительность учебной недели	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней
6.	Продолжительность занятий	45 (90) мин	45 (90) мин	90 (135) мин	90 (135) мин	90 (135) мин	90 (135) мин
7.	Перерыв между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
8.	Примерный объем часов в месяц	25 час	34 час	44 час	52 час	62 час	62 час
9.	Режим работы:	08.00 до 20.00	08.00 до 20.00	08.00 до 20.00	08.00 до 20.00	08.00 до 20.00	08.00 до 20.00
	1 смена	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00
	2 смена	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00
10	Сроки проведения педагогической диагностики (основная и промежуточная аттестация)	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023
11.	Формы организации образовательного процесса	Групповое учебно-тренировочное занятие					
12.	Формы промежуточной аттестации	Тестирование спортивной подготовленности (ОФП, СФП, ОТП.)					
13	Время проведения занятий	Индивидуальное расписание занятий тренера-преподавателя					
14	Место проведения	По лицензии ведения образовательной деятельности					

