Департамент физической культуры, спорта и молодежной политики Администрации города Тобольска

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1» Г.ТОБОЛЬСКА

ПРИНЯТА	УТВЕРЖДАЮ
на заседании педагогического совета	Директор МАУ ДО «СШ №1» г. Тобольска
протокол	_____А.Н. Сухарев
от «23» 04 2025 г. № 02-у	«25» 04 2025 г.№

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Азбука самбо»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 10 – 13 лет

Нормативный срок реализации программы – 1 год

Объем часов по программе: 72 часа

Разработчик программы:

Малиновская Татьяна Геннадьевна, методист

Первухина Анастасия Антоновна, инструктор

г. Тобольск, 2025

Содержание

1.	**Комплекс основных характеристик программы**	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	9
1.3	Планируемые результаты реализации программы	10
1.4	Содержание программы	12
1.4.1	Учебный план	12
1.4.2	Содержание учебного плана по предметным областям	13
II.	**Комплекс организационно – педагогических условий**	16
2.1	Календарный учебный график	16
2.2	Рабочая программа учебных дисциплин	20
2.3	Условия реализации программы	28
2.4	Методические материалы	31
2.5	Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы	38
III.	Контроль результатов: формы аттестации, оценочные материалы	42
IV.	Перечень информационного обеспечения	45
V.	Приложение	48

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Азбука самбо» (далее – Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Общеразвивающая программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

− Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

− Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);

− Концепцию развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 28.12. 2021 № 3894-р);

− Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

−Распоряжение Правительства РФ от 28.04.2023 г. № 1105-р «Об Концепции информационной безопасности детей в Российской Федерации»;

−Распоряжение Правительства РФ от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (с изменениями и дополнениями);

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

− Письмо МинобрнаукиРФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

− Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных

общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

− Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

− Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

− Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентности, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;

− Письмо Минспорта России от 11.08.2023 г. № АМ-02-09/13180 «О направлении методических рекомендаций по организации деятельности организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с учетом применения норм Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

− Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

− Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» статья VI;

−Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

− Устав МАУ ДО «СШ №1» г. Тобольска.

Направленность программы по содержанию – **физкультурно-спортивная**; по функциональному предназначению – общеразвивающая.

Программа является локальным нормативным актом, регламентирующим образовательный процесс по самбо на данном уровне обучения в МАУ ДО «СШ №1» (далее - учреждение).

Актуальность программы обусловлена тем, что отвечает потребностям современных детей и их родителей в дополнительном образовании, направленном на раскрытие таланта и способностей ребенка, его физического развития, совершенствования двигательных качеств. Занятия самбо выступают одной из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Особенно актуально это в подростковом возрасте, когда ценностные отношения к здоровью и здоровому поведению начинают складываться в устойчивую систему.

Программа направлена не только на получение знаний, умений и навыков по самбо, но и позволяет решить актуальную проблему организации занятости свободного времени несовершеннолетних, вовлечет ребенка в полезную деятельность в области физической культуры и спорта, в частности занятия самбо.

Наличие спроса на занятия самбо со стороны родителей (законных представителей), детей и подростков, и обусловило создание данной программы.

Новизна программы заключается в том, что она составлена с учетом последних теоретических и практических рекомендаций в данном виде дополнительного образования, по теории и методике физического воспитания, в разработке и использовании на практике методических материалов для работы с детьми 10-13 летнего возраста по самбо, с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента. Изменена минимальная и максимальная наполняемость учебных групп.

Данная программа составлена в соответствии с новыми нормативными требованиями по организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Программа обновляется ежегодно с учетом развития науки, техники, экономики, культуры, технологий, социальной сферы и тенденций развития спорта. В ходе разработки программы были проанализированы материалы всероссийского проекта «Самбо в школу».

К новизне следует отнести и комплексный подход к решению образовательных, развивающих и воспитательных задач при ее реализации, в применении личностно−ориентированных, здоровьесберегающих, игровых и при необходимости дистанционных технологий обучения.

Педагогическая целесообразность *программы.*

Программа направлена на создание положительного психологического и эмоционального благополучия ребёнка. Она основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения и привития детям

понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед и практических занятий по самбо.

Занятия самбо совершенствуют физические качества такие как: быстрота, ловкость, сила, скорость, координация, реакция, что даёт положительный развивающий эффект. Самбо как вид спорта является эффективным средством воспитания важных черт характера: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабым, патриотизм и гражданственность.

Использование потенциала самбо, в рамках дополнительного образования детей и подростков, выявляя и развивая индивидуальные способности каждого, способствует их общему развитию и воспитанию. Дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности. Самозащита без оружия − это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

Особенность реализации программы.

Программа разработана для применения в сфере дополнительного образования по социальному сертификату, обеспечивающему интересы и право ребенка на получение конкретного объема знаний, посещая программу дополнительного образования за счет средств бюджета. Программа может быть реализована и в рамках бесплатной муниципальной услуги по дополнительному образованию детей в области физической культуры и спорта.

Данная программа предназначена для подготовки юных самбистов в спортивно-оздоровительных (СО) группах. При освоении программы, обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для осознанного выбора самбо, как вида спорта, которым они хотели бы заниматься в будущем.

Отличительной особенностью программы по самбо является то, что она дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в разнообразных видах физкультурно-спортивной деятельности, выбрать для себя приоритетное направление, в частности, самбо. Самбо – не только вид спортивного единоборства, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма, и гражданственности будущего поколения. Занятия самбо формируют твердый характер, стойкость и выносливость. Самбо формирует людей, способных постоять за себя, свою семью, за Родину. Традиционные боевые культуры существуют у многих народов мира. Но наш долг познакомить детей и подростков с современной боевой культурой самбо – как национального достояния России.

Содержание программы позволяет ознакомить детей *со спецификой вида спорта «самбо»,* способствует улучшению их физической подготовленности, развитию физических качеств, оздоровлению детского организма.

В особенность программу следует отнести и применение при необходимости дистанционных образовательных технологий обучения.

Уровень сложности программы – стартовый.

Освоение программы предполагает получение обучающимися начальных ознакомительных знаний, умений и навыков по самбо.

Язык обучения – русский.

Объем программы: общее количество учебных часов – 72 часа.

Срок реализации программы − 1 год.

Программа рассчитана на 36 учебных недель.

Форма обучения по программе – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью обучающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), при объявлении карантинных мероприятий, актированных дней) и иных чрезвычайных ситуациях, а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей **в возрасте от 10 до 13 лет** (включительно), и может быть адаптирована под любой возраст.

Младший подростковый возраст. К 10-11 годам формируются интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации. Поэтому на занятиях с детьми этого возраста должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз его выполнять и т.д. Внимание в этом возрасте рекомендуется уделять развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости-подвижности в суставах. Игровая деятельность занимает в этот период у детей значимое место.

В возрасте 12-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения, в связи с чем быстро наступает утомление при выполнении упражнений, трудности при выполнении сложных координационных упражнений. При обучении с этим возрастом необходим индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств; особенно упражнений, направленных на развитие быстроты. Подростки проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности. Возрастные особенности обучающихся должны учитываться педагогом при выборе формы и способов подачи материала и организации занятий. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, особенно, имеющих низкий или высокий уровень физической подготовки.

Особенности организации образовательного процесса.

Формы реализации образовательной программы: традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

Основная форма обучения в дополнительном образовании – **занятие.**

Форма организации образовательного процесса (занятий) – **групповая,** с организацией индивидуальных форм работы внутри группы в зависимости от возрастных, индивидуальных особенностей детей и их физической подготовленности. Группы, обучающихся могут быть как одного возраста, так и разновозрастные. Состав групп постоянный.

Форма занятий при очном обучении − групповые учебно-тренировочные занятия теоретические и практические, при дистанционном – видеозанятия, онлайн-занятия.

Режим занятий:

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания по представлению педагогических работников, для благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних и возрастных особенностей обучающихся.

Количество часов в неделю – 2**; периодичность –** 2 раза в неделю.

Продолжительность занятия – 1 академический час: в очной форме 40 минут, в дистанционной – 30 минут.

Что соответствует необходимому двигательному режиму в спортивно-оздоровительных группах в неделю для систематически занимающихся физической культурой и спортом (от 75 минут до 90 минут).

Обеспечение образовательных прав и обязанностей обучающихся:

Обучающиеся обязаны посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, если они даны педагогическим работником в рамках образовательной программы.

Условия набора детей:

На программу принимаются все желающие заниматься дети, без специального профильного отбора и требований к физической и технической подготовке. Набор в группы осуществляется **по заявлению** родителей (законных представителей) несовершеннолетних и при предоставлении **медицинского заключения (справки)** об отсутствии противопоказаний к занятиям самбо.

С 2023 году в Тюменской области введен новый порядок приема детей на программы дополнительного образования. Все заявления оформляются родителями самостоятельно через «Навигатор дополнительного образования Тюменской области» (**edo.72to.ru**) либо с помощью специалистов в учреждении дополнительного образования.

По итогам освоения программы выдается справка о прохождении курса обучения (по запросу родителей).

Наполняемость в группах: 10-20 человек.

Позволяет вести групповые формы работы, а также обеспечивает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы

– создание условий для личностного и физического развития детей, удовлетворение познавательного интереса к занятиям физической культурой и спортом средствами самбо, содействие в укреплении здоровья, привитие навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

− ознакомить обучающихся с правилами гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях по самбо;

− расширить знания в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни;

− формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;

− обучить начальным основам техники самбо.

Развивающие:

− развивать физические качества, необходимые для освоения техники борьбы самбо и улучшения уровня физической подготовленности;

− обогащать двигательный опыт в физических упражнениях и способствовать оздоровлению детского организма;

− развивать познавательный интерес к занятиям самбо и мотивировать к продолжению занятий на следующей ступени обучения.

Воспитательные:

− воспитывать привычку заботиться о собственном здоровье, содействовать его укреплению, приобщать к ценностям ЗОЖ;

− формировать элементарные навыки самоорганизации;

− воспитывать дисциплинированность, ответственность за свои действия, волевые, морально-этические и патриотические качества личности;

− содействовать формированию культуры общения и поведения в группе, в социуме.

1.2. Планируемые результаты реализации программы

В результате изучения программного материала у обучающихся формируются предметные компетенции (знания, умения и навыки, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия) и личностные качества.

В результате освоения программы, обучающиеся должны:

В предметных областях:

«Теоретическая подготовка»:

− знать и соблюдать правила гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях по самбо;

− иметь начальные представление о виде спорта «самбо», гигиенические знания, умения и навыки основ здорового образа жизни;

− применять гигиенические знания и навыки в повседневной жизни.

«Общая физическая подготовка» и «Специальная двигательная подготовка»:

− освоить комплекс упражнений разминки самбиста;

− выполнять специальные упражнения борца, элементы страховки и самостраховки;

«Подвижные и спортивные игры»:

− знать и соблюдать правила подвижных и спортивных игр.

«Начальные основы техники самбо»:

− освоить стойку самбиста, правильно передвигаться по ковру;

−демонстрировать начальные навыки и умения техники борьбы в стойке и в партере;

− взаимодействовать с партнером, овладеть навыками общения в коллективе.

Метапредметные результаты программы предполагают формирование следующих универсальных учебных действий (УДД):

Регулятивные УДД:

− умение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления;

− развить физические качества, для успешного освоения техники самбо, улучшить уровень физической подготовленности;

− приобрести новый двигательный опыт в физических упражнениях;

− овладеть рефлексивными умениями (умение видеть и осознавать свои ошибки, анализировать результаты, оценивать свои действия);

− умение самостоятельно работать по предложенному тренером - преподавателем (инструктором по физической культуре, инструктором по спорту) плану;

− умение самостоятельно организовать повседневную двигательную активность.

Познавательные УДД:

− умение соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни;

− умение находить нужную информацию, используя различные источники, в том числе свой опыт и знания, полученные на занятиях;

− сохранить интерес к виду спорта «самбо» и продолжить занятия на следующей ступени обучения.

Коммуникативные УДД:

− умение работать в группе, детском коллективе, планировать общую цель и пути ее достижения;

− распределять функции и роли в совместной деятельности;

− умение договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;

− умение проявлять свою индивидуальность и самостоятельность.

Личностные результаты:

Формирование навыков и умений:

− нести ответственность за свои действия, соблюдать технику безопасности;

− ответственно относиться к своему здоровью;

− бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, приобрести навыки самоорганизации;

− проявлять дисциплинированность, трудолюбие, ответственное отношение к обучению;

− взаимодействовать в группе на принципах уважения и доброжелательности;

− демонстрировать чувство гордости за свою команду, спортивную школу, город и страну.

Реализация программы стартового уровня:

Для детей – это возможность приобрести начальный минимум знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в частности, в самбо; развить индивидуальность, личную культуру, коммуникативные способности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

По итогам успешной аттестации и завершении программы стартового уровня, дети могут быть выбирать индивидуальную траекторию физического развития, в частности продолжить обучение на программах следующего уровня по самбо при достижении необходимого возраста, и соответствия требованиям приема на программы.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа носит образовательно − развивающий характер и *направлена* на раскрытие индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа включает в себя основные сведения о виде спорта «самбо», обучает технике общеразвивающих и специальных упражнений для развития основных физических качеств, необходимых хоккеисту, начальным элементам техники игры в хоккей с шайбой.

1.4.1. Учебный план

Учебный план предусматривает теоретическую и практическую подготовку. Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам программы и осуществляется с учетом возраста детей, их возможностей и в соответствии с задачами обучения.

Учебный план представлен в таблице 1.

Таблица 1.

Учебный план

№ п/п	Дисциплины (раздел, тема)	Количество часов			Формы контроля, аттестации	
		всего	теория	практика	**Очная форма**	**Очная с применением дистанционных образовательных технологий**
1.	**Теоретическая подготовка**	**4**	4		Устный опрос, беседа.	Устный опрос, беседа (Telegram, и др.)
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях самбо	1	1			
1.2	Гигиена, правила ЗОЖ	0,5	0,5			
1.3	Из истории развития самбо. Термины	0,5	0,5			
1.4	Правила самбо. Кодекс самбиста. Антидопинг	2	2			
2	**Практическая подготовка**	**68**		68	Педагогическое наблюдение Демонстрация техники	Педагогическое наблюдение. Демонстрация техники. (Telegram, и др.)
2.1	Общая физическая подготовка	18		18		
2.2	Подвижные и спортивные игры	4		4		
2.3	Специальная двигательная подготовка	12		12		

2.4	Начальные основы техники борьбы самбо	32		32		
2.5	Аттестация	2		2	Тестирование. Контрольные упражнения	Онлайн-тестирование. Контрольные упражнения. Фото, видеоотчёт. (Telegram, и др.)
Итого		**72**	**4**	**68**		

1.4.2. Содержание учебного плана по предметным областям

Учебный материал программы распределён в соответствии с принципом последовательного расширения теоретических знаний, умений и навыков. Представленные в программе темы создают целостную систему обучения самбистов на стартовом уровне.

Содержание учебного плана

1. Теория

Предметная область «Теоретическая подготовка».

Теоретическая подготовка проводится в виде бесед, сообщений, объяснений, рассказов, просмотра видеоматериала, презентации в процессе занятия. Она осуществляется на вводном занятии и в последующем на занятиях, перед изучением темы и длится до 5 − 10 минут.

2. **Практическая подготовка.**

Предметная область «Общая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка (ОФП) − процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие ребенка.

ОФП включает в себя: строевые упражнения, передвижения, ходьба, бег, беговые упражнения, прыжки и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами, упражнения для развития основных физических качеств.

Предметная область «Подвижные и спортивные игры».

В подвижных и спортивных играх на занятиях самбо, необходимо обращать внимание на образовательную и оздоровительную стороны игры, и на воспитание физических качеств. Сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается с обучающимися с помощью специальных упражнений.

Игровая деятельность на занятии обогащает обучающихся новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Подвижные игры и эстафеты

развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, способность правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро реагировать на сложившуюся ситуацию. Развитие интереса к спортивным играм (мини-футбол, пионербол, баскетбол, и другие).

Предметная область «Специальная двигательная подготовка».

Специальная двигательная подготовка (СДП) − развитие и совершенствование физических способностей и специфических навыков, способствующих лучшему овладению техники упражнений по самбо.

Освоение навыков СДП, необходимых в борьбе самбо: страховка, самостраховка при падении, упражнения на развитие специальных качеств, акробатические упражнения, имитационные упражнения для освоения техники самбо.

Основными средствами являются специальные подготовительные упражнения.

Предметная область «Начальные основы техники борьбы самбо».

Элементы начальной «школы самбо» - технические приемы и технические действия в самбо. Кодекс самбиста. Основные положения борца, стойки, передвижения, основные приёмы техники в стойке и партере, простейшие виды борьбы и схваток.

Аттестация.

Тестирование.

Контрольные упражнения.

II. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Общее количество часов	Наполняемость группы, чел.
36	2	2	72	10 – 20

Период обучения по программе: 2025 - 2026 учебный год.
Начало учебного года с 01 сентября.
Календарный учебный график представлен в приложении 1.
В таблице 2 представлен учебный план с изучаемыми темами.

Таблица 2.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов		Форма обучения		Форма аттестации/ контроля	
		теория	практика	Очное обучение	Обучение с применением дистанционных технологий	Очное обучение	Обучение с применением дистанционных технологий
1	**Теоретическая подготовка**	**4**		Беседа	Беседа/ Видеоурок	Беседа, устный опрос	Устный опрос, беседа (Telegram,, др.)
1.1	Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности на занятиях самбо	1					

1.2	Гигиена, правила ЗОЖ	0,5					
1.3	Из истории развития самбо. Термины.	0,5					
1.4	Правила самбо. Кодекс самбиста. Антидопинг	2					
2	**Практическая подготовка**		**68**				
2.1	**Общая физическая подготовка**		**18**	Урок/ тренировка	Видеоурок	Педагогическое наблюдение	Педагогическое наблюдение. Фото, видеоотчёт. (Telegram, и др.)
	Строевые упражнения.		+				
	Ходьба, разновидности ходьбы		+				
	Бег, беговые упражнения		+				
	Прыжки, прыжковые упражнения		+				
	Разминка самбиста						
	Общеразвивающие упражнения без предметов		+				
	Общеразвивающие упражнения с предметами		+				
	Упражнения на развитие основных физических качеств		+				
	Упражнения с партнером		+				
2.2	**Подвижные и спортивные игры**		**4**				
2.3	**Специальная двигательная подготовка**		**12**	Урок/ тренировка	Видеоурок. Задания	Педагогическое наблюдение.	Педагогическое наблюдение. Фото, видеоотчёт. (Telegram, и др.)
	Упражнения на развитие специальных качеств		+				
	Специальные подготовительные упражнения самбиста		+				
	Упражнения для укрепления мышц шеи на месте, в движении		+				
	Упражнения на борцовском мосту		+				
	Акробатические и гимнастические упражнения		+				
	Упражнения для обучения страховке, самостраховке		+				

	Упражнения для выведения из равновесия.		+				
	Имитационные упражнения		+				
2.4	**Начальные основы техники борьбы самбо**		**32**	Урок/ тренировка	Видеоурок Задания	Педагогическое наблюдение Демонстрация техники	Педагогическое наблюдение Демонстрация техники. Фото/ видеоотчёт
	Стойка самбиста: высокая, средняя, низкая		3				
	Передвижения в стойке самбиста		+				
	Дистанция		+				
	Начальные технические действия:		6				
	Захваты		+				
	Основные технические действия в стойке:		7				
	Выведение из равновесия:		+				
	стоя на коленях: вперёд, назад, влево, вправо		+				
	толчком партнёра, стоящего на колене		+				
	рывком партнёра, находящегося в положении приседа		+				
	в стойке: вперёд, назад, влево, вправо		+				
	толчком; скручиванием		+				
	Броски:		+				
	захватом голени изнутри		+				
	задняя подножка захватом руки и пояса		+				
	передняя подножка с захватом рукава и пояса		+				
	Основные технические действия в партере:		7				
	удержания сбоку		+				
	уходы от удержания сбоку		+				
	удержания со стороны головы		+				
	уходы от удержания со стороны головы		+				
	удержания поперек		+				
	уходы от удержания поперек		+				
	удержания верхом		+				
	уходы от удержания верхом		+				

	учебные схватки		+				
	Перевороты:		4				
	захватом за дальнюю руку; за дальнюю руку и бедро						
	переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку; рычагом; скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот; комбинирование переворачивания с удержанием: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом						
	Простейшие формы борьбы		4				
	Учебная борьба, схватки		1				
2.5	**Аттестация**		**2**	Урок/ тренировка	Видеоурок. Задания	Контроль-ные упражнения, тесты.	Контрольные упражнения, тесты. Фото/ видеоотчет о выполнении
	Итого:	**4**	**68**				
		72					

2.2. Рабочая программа учебных дисциплин

Теоретическая подготовка.

Количество учебных часов на теорию − 4.

При отборе теоретического материала и установлении его последовательности соблюдаются следующий принципы:

− структурирование учебного материала с учётом объективно существующих связей между его темами;

− актуальность, практическая значимость учебного материала для обучающегося.

Цель: привить интерес к физической культуре и спорту, формирование культуры ЗОЖ, умений применять полученные знания. Теоретическая подготовка проводится в виде бесед, сообщений, объяснений, рассказов, просмотра видеоматериала в процессе занятия. Она органически связана с общей физической, технической подготовкой.

Теория:

− Правила поведения и правила техники безопасности на занятиях;

− Личная гигиена, правила ЗОЖ.

− Из истории развития самбо. Термины.

− Краткие правила по греко-римской борьбе. Кодекс самбиста. Антидопинг.

Практика: беседа, сообщения, просмотр видеоматериала, обсуждение.

Обучающиеся должны знать и соблюдать:

− правила техники безопасности на занятиях по самбо;

− правила личной гигиены, ЗОЖ;

− Кодекс самбиста.

Практическая подготовка:

Количество учебных часов на практику – 68.

Общая физическая подготовка.

Количество учебных часов на ОФП − 18.

Цель: Общая физическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма обучающегося, повышение функциональных возможностей детского организма, развитие общих физических качеств (силовых, скоростных, координационных способностей).

Теория: Разъяснение важности и правильности выполнения физических упражнений. Начальное развитие физических качеств борца. Утренняя зарядка как средство физической подготовки.

Практика:

Строевые упражнения.

Строевые упражнения включаются в каждое занятие в целях эффективной организации обучающихся на занятии, воспитание дисциплины. Они развивают умение ориентироваться в пространстве по отношению к себе, предметам, знать левую и правую стороны, способствуют формированию правильной осанки.

Строевые упражнения на месте и в движении:

Построение в колонну по одному, в круг, шеренгу; равнение в шеренге, колонне; команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Расчет на месте и в движении. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении.

Ходьба, разновидности ходьбы, ходьба с другими видами движений.

Бег, беговые упражнения.

Остановки во время движения шагом и бегом, изменение скорости.

Прыжки, прыжковые упражнения.

● Разминка самбиста. Разминка на месте и в движении по ковру.

●*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.*

Общеразвивающие упражнения без предметов.

− Общеразвивающие упражнения для мышц и суставов рук и плечевого пояса.
− Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.
− Упражнения для мышц и суставов ног, для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.
− Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

− Упражнения с гимнастической палкой.
− Упражнения с мячом.
− Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).
− Упражнения на гимнастической стенке.

● Стретчинг. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

●Упражнения с партнером.

Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости и ловкости с партнером.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения для развития основных физических качеств:

• силовые (подтягивание в висе, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, в упоре стоя, поднимание туловища лежа из положения лежа на спине, поднимание туловища из положения лежа на животе, и другие приседания);

• скоростные (бег, беговые упражнения, прыжок в длину, прыжки через скакалку, выпрыгивания вверх и другие прыжковые упражнения);

• координационные (челночный бег, различные эстафеты);

• на развитие координации, ловкости.

Обучающиеся должны знать:

−Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)

−Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

− Выполнять учебные задания на занятиях;

− Выполнять комплекс разминки самбиста.

Подвижные и спортивные игры:

Количество учебных часов на подвижные и спортивные игры −4.

Цель: Подбор игр и игровых комплексов с элементами борьбы позволит более объективно оценивать пригодность обучающихся к занятиям самбо по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения. Игры - незаменимое средство решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности ребенка, средство физической подготовки, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений в соответствии со спецификой единоборства. Игровой материал способствует постепенной адаптации детей к предстоящему спортивному образу жизни.

Теория: Правила подвижных и спортивных игр.

Практика: подвижные игры, эстафеты. Эстафеты с применением предметов, с элементами акробатики.

Примеры подвижных игр: «Третий лишний», «Салки», «Пятнашки», «Мяч ловцу», «Перетяжки», «Охотники и утки», «Белые медведи», «Удочка», «Вызов номеров», «Захвати мяч» и другие.

Игра «Удочка». Инвентарь: веревка (скакалка) с грузом на одном конце (может быть мешочек). Все игроки, кроме одного (ведущего), становятся в круг. Ведущий, находясь в центре, вращает веревку так, чтобы груз проходил под ногами играющих. Игроки в момент приближения веревки подпрыгивают, чтобыверевка не задела их. Если веревка зацепится за ноги одного из игроков, он заменяет ведущего, который становится на освободившееся место.

Игра «Захвати мяч»: Цель – забить мяч в ворота другой команды. Разрешается касаться катящегося мяча только руками. Захватывать мяч.

Игра «Кто сильнее?». Группа делится на две команды. От каждой команды вызывается по одному игроку. Они становятся на линию лицом друг к другу в положение выпада, взявшись за руки. По сигналу игроки стараются перетянуть противника к себе за линию. Это дает команде одно очко. Затем вызывается вторая пара, третья, четвертая и т.д. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Можно вызывать сразу несколько пар.

Подвижные игры с элементами единоборств.

Игры в касания: смысл игры − кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазания; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; с сохранением равновесия; с элементами спортивных игр; со скакалками, набивными мячами; комбинированные эстафеты.

Элементы спортивных игр мини-футбол, регби по упрощенным правилам, из различных и сходных положений (на коленях, в приседе и т.д.) и другие.

Обучающиеся должны знать:

− Технику безопасности при выполнении игровых упражнений.

− Правила подвижных и спортивных игр.

Уметь: Соблюдать правила игры.

Специальная двигательная подготовка (СДП).

Количество учебных часов на СДП − 12.

Цель: Специальные упражнения направлены на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых юному самбисту, координации движений, специфических навыков, способствующих лучшему овладению техникой борьбы самбо.

Теория: Правильная техника выполнения упражнений, страховка, самостраховка, техника безопасности при выполнении специальных подготовительных упражнений.

Практика: Освоение навыков специальной физической подготовки, необходимых в самбо.

− *Упражнения на развитие специальных качеств:* элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.

− *Специальные подготовительные упражнения самбиста:*

− *Упражнения для укрепления мышц шеи:*

на месте:

• наклоны головы вперед с упором в подбородок;

• наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками);

• наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны;

• кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук;

•наклоны головы в стойке с помощью тренера-преподавателя (партнера);

• стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы.

в движении:

• ходьба с активными наклонами головы вперед, назад, вправо и влево, на каждый шаг выполнить два движения головой;

• ходьба с круговыми движениями головой, темп – два движения в одну секунду;

• ходьба с поворотами на каждый шаг в сторону впередистоящей ноги с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади.

− *Упражнения на борцовском мосту:*

• вставание на мост, лежа на спине;

• движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо) со страховкой;

• забегания на мосту с помощью тренера-преподавателя (партнера);

• сгибание и разгибание рук в положении на мосту со страховкой;

• передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком со страховкой;

• уходы с моста со страховкой.

• вставание с моста (со страховкой).

−Акробатические и гимнастические упражнения:

• группировки из положения сидя, стоя, лёжа;

• перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лёжа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лёжа на животе, перекаты вперёд, назад;

•упоры и висы: головой о ковёр, упор присев, упор лёжа, висы на согнутых руках, подтягивание в висе;

•кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, боковой переворот;

• мост из положения лёжа на спине.

Упражнения на развитие гибкости: повороты, наклоны туловища,

Лазанье по канату с помощью ног.

− Упражнения для обучения страховке, самостраховке в самбо:

Самостраховка на спину перекатом из положения приседа. Выполнение: группировка, сесть на ковёр, поджать ноги, прижать колени к груди, прижать подбородок к груди, вытянуть руки вперёд, согнуть спину дугой. Сохраняя положение, перекатиться на спину, ударяя руками по ковру. В момент удара руки должны быть вытянуты, а ладони направлены вниз, угол
между туловищем и руками должен составлять примерно 40–50°.

Самостраховка на бок перекатом из положения приседа.

Перекаты на спину и бок: сесть на ковер и поджать ноги, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд; сделать перекат на согнутой спине, не изменяя положения группировки;
коснуться лопатками ковра и ударить по нему вытянутыми руками, как описано выше; сделать тот же перекат на спину, вытягивая руки вперёд–вверх.

Самостраховка на бок кувырком из положения приседа.

Перекаты через палку (партнера): стать в положение приседа, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд; сделать перекат на спине, отталкиваясь от палки и перекатываясь через неё; приземлиться на левый бок, амортизируя падение руками.

Самостраховка вперёд на руки из положения приседа.Падение на грудь: лечь на грудь, отжаться на руках, расслабить руки и упасть на грудь и живот. Встать в стойку, наклониться вперёд и упасть на грудь, амортизируя руками.

Падение спиной назад: во время падения повернуться и упасть на грудь.

Падение на бок и спину после кувырка: при некоторых бросках

группироваться невозможно, поэтому применяют кувырок, а затем падение на бок или спину с прогибом туловища и упором на ступню.

−*Упражнения для выведения из равновесия.*

Упражнения для подсечки. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену.

Упражнения для зацепов. Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера). Имитация подхвата с манекеном.

−*Имитационные упражнения с поясом*. Имитация подворотов для различных бросков: передней подножки, подсечек, подхватов и др.

Другие упражнения, подводящие к освоению техники борьбы самбо.

Обучающиеся должны знать:

− Технику безопасности при выполнении упражнений (СДП);

−Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

− Выполнять упражнения самостоятельно и с партнёром;

− Развивать специальные способности (скоростно-силовые, гибкость, быстроту, ловкость, реакцию, координацию).

«Начальные основы техники борьбы самбо».

Количество учебных часов на начальные основы техники самбо −32.

Цель: Расширение уровня знаний, умений и двигательного опыта, обучение начальной технике двигательных действий в борьбе самбо.

Теория: Понятие техники самбо. Терминология. Кодекс самбиста.

Практика: Отработка технических действий. Элементарные технические действия.

Стойка самбиста: высокая, средняя, низкая.

Дистанции: вне захвата.

Передвижения: назад, влево, вправо, относительно партнера, с одним захватом, с изменением захватов.

Упражнения в самостраховке и страховке с партнером, лежащим на животе: падение на бок и на спину.

Начальные технические действия.

Захваты:

-Захват воротника и локтя партнёра; расположение к партнёру боком, развернув туловище и стопы ног боковой частью; расстояние между кистями рук равно ширине плеч спортсмена; дистанция между спортсменами определяется прямой рукой, держащей захват за воротник; наклон корпуса от партнёра или прямая стойка.

- Захват рукава и разноименного отворота; захват одноимённого отворота и разноимённых отворотов, рукава и пояса сзади, рукава и куртки на спине.

Основные технические действия в стойке.

Выведение из равновесия:

- стоя на коленях: вперёд, назад, влево, вправо;
- толчком партнёра, стоящего на колене;
- рывком партнёра, находящегося в положении приседа.

- в стойке: вперёд, назад, влево, вправо.
- толчком; скручиванием.

Броски:

- бросок захватом голени изнутри;
- бросок задняя подножка захватом руки и пояса;
- бросок передняя подножка с захватом рукава и пояса.

Основные технические действия в партере.

- Удержания сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).

- Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

- Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.

- Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.

Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.

-*Учебные схватки* на выполнение после каждого изученного удержания.

- *Перевороты*:

- Захватом за дальнюю руку;
- Захватом за дальнюю руку и бедро.

- Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.

- Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

- Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

- Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

- Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку, с удержанием со стороны головы, с удержанием поперёк, с удержанием верхом.

- Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Простейшие формы борьбы:

- отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага;

- перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями;

- выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками,

- выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом или боком друг к другу, без помощи рук (петушиный бой);

- борьба в партере на выведение из равновесия и переходом на удержании.

Атакующие приёмы: использование «опорной» и «бросковой» ноги; наступление на ногу партнёра и убирание её.

Вспомогательные приёмы: перемещение партнёра по кругу, подтаскивая его за собой; освоение передвижения и правильного расстояния между борцами.

Защитные приёмы: исправление ошибок и корректировка захвата; обучение правильному перемещению в захвате.

Упражнения игровые: игры в качание, на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции;

игры с блокировкой захватов партнёра посредством уходов;

игры на формирование умений теснить, выталкивать партнёра и противостоять тиснению при захватах;

игры с мячом в командах (можно использовать несколько мячей и различные варианты правил с усложнением): «вышибалы», баскетбол, регби, футбол, ручной мяч; игры в парах.

Обучающиеся должны знать:

− Технику безопасности при выполнении технических упражнений;

−Названия *терминов: стойка, партер, дистанция, маневрирование.*

Уметь:

− Выполнять приветствие, стойки, маневрирование (передвижения), правильно выполнять страховку, начальные технические действия и простейшие формы борьбы;

−Соблюдать технику безопасности при выполнении технических действий, самостраховку.

Аттестация.

Количество учебных часов на аттестацию – 2.

Тестирование. Контрольные упражнения.

Цель: выявление уровня физической подготовленности с помощью проведения контрольных тестов.

2.3. Условия реализации программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления способностей каждого ребенка.

Индивидуальный подход к обучающимся с учетом психологических и возрастных особенностей каждого.

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарно-гигиеническим и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

• ***Материально-техническое обеспечение*** занятий включает спортивный зал, наличие раздевалок. Необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учётом особенностей образовательного процесса:

− ковер для борьбы −1 (татами);
− гимнастические маты −10,
− канат − 1;
− гимнастические скамейки − 4;
− гимнастические скакалки −20;
− гимнастическая стенка – 2;
− резиновый амортизатор −20;
− мяч (футбольный, волейбольный, другие) −3;
− гантели −20;
− весы −1.

Требования к экипировке для реализации программного материала: куртка самбовка, шорты, пояс, борцовки (обувь), костюм спортивный (ветрозащитный, разминочный). При отсутствии экипировки самбиста − спортивная футболка, спортивные шорты, штаны (трико), спортивная обувь. Для занятий в игровом зале и спортивной площадке – спортивная обувь с нескользкой подошвой.

• ***Кадровое обеспечение.***

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренер-преподаватель) и другими специалистами, в том числе инструктор по физической культуре, инструктор по спорту, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

− допускается среднее профессиональное образование, и подготовка по дополнительным профессиональным программам − программам профессиональной переподготовки в области физкультуры и спорта;

− отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;

− прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке;

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих образовательную деятельность, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация программы.

• ***Информационное обеспечение***

Список литературы для детей:

1. Герен С. Спорт: Руководство для маленьких спортсменов. – М.: ООО Издательство АСТ: Астрель, 2002. − 287 с.
2. Лях В.И. Физическая культура. Учебник 5, 6, 7 класс. − М.: Просвещение, 2022.
3. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Как стать сильным. Самбо для юных спортсменов. −М.: Просвещение, 2019. −320 с.

Список литературы для родителей:

1. Залетаев И. П. Общеразвивающие упражнения. − М.: ФиС, 2002.
2. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет, изд. 2-е.− М.: Физкультура и спорт, 2003.
3. Пантелеева Е.В. Дыхательная гимнастика для детей. – М.: Человек, 2012.

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: ГЦОЛИФК, 1991.
2. Гаткин, Е.Я. Букварь самбиста / Е.Я. Гаткин. −Москва: Лист, 1997. −176 с.
3. Лепешкин, В.А. Подвижные игры для детей. − М: Школьная Пресса, 2004. − 64 с.
4. Смирнова Л.А. Терминология общеразвивающих упражнений. – М.: Чистые пруды, 2009. – 33 с.
5. Самбо: справочник – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Лига самбо в школу Лига Самбо - YouTube.
2. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» http://www.rusada.ru/.
3. Сайт ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Всероссийский образовательный проект «Самбо – в школу!». Самбо - в школу (xn--b1atfb1adk.xn--p1ai).
4. Сайт проекта «ФизкульУра». https://www.fizkultura.ru/volleyball
5. Теория и методика физического воспитания и спорта https: //www.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/volejbol.html.

6. Электронно-библиотечная система «Лань»: https://e.lanbook.com/.
7. Зайцева, С. М. Народная подвижная игра как ценное педагогическое средство физической подготовки учащихся [Эл. ресурс] // Педагогическое мастерство: материалы III Междунар. науч. конф. (г. Москва, июнь 2017г.). – М.: Буки-Веди, 2013. –с. 77-79. – Режим доступа: https://moluch.ru.

Перечень аудиовизуальных средств

− Компьютер с выходом в интернет.

− Флешка.

− Информационные материалы: аудио-, видео-, фото – материалы с записями учебных тренировок, схваток.

−Фотоаппарат.

•Требования техники безопасности

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий. Перед занятием тренер-преподаватель (инструктор) обязан проверить готовность спортивного зала, инвентаря. Следует обратить внимание на готовность организма обучающихся к выполнению упражнений и дисциплине в группе, на экипировку юного самбиста. Ответственность за безопасность детей на занятии возлагается на тренера-преподавателя, инструктора непосредственно проводящего занятия с группой. Допуск к занятиям по программе осуществляется только при наличии медицинской справки.

На занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами поведения и провести инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по самбо (Приложение 2).

При проведении занятий дистанционно особое внимание уделяется организации места занятия, обучающегося с учетом требований здоровьесбережения. Определяется оптимальный режим работы с учетом занятий в общеобразовательной школе. Методические материалы по каждой теме занятия готовятся тренером-преподавателем (инструктором) в форме видеоуроков (заданий, тестов, др.) при дистанционном обучении. Рекомендации Министерства просвещения России по организации обучения на дому с использованием дистанционных технологий отражены в приложение 3 «Рекомендации при дистанционном обучении».

2.4. Методические материалы

Принципы обучения:

−*Научности* – изучение техники самбо построено на научно обоснованной методике в соответствии с современными требованиями;

− *Наглядности* – использование возможностей всех анализаторов, в том числе зрительного, слухового и других при изучении техники самбо;

−Методы и приемы *активного обучения*, направленные на повышение интенсивности потребностей обучающихся, совпадающих с целями обучения. Изучение любой темы предполагает проявление на занятиях активности, осознание и понимание конкретных факторов, правил, сведений, терминов, понятий. Юный самбист учится осознавать свои ошибки, понимать причины их возникновения. Все приобретённые знания, умения и навыки сразу же переносятся в практическую деятельность, проявляясь в схватках.

−*Доступность и возрастное соответствие* – оптимальная мера трудности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному); предлагаемые задания и упражнения учитывают возрастные возможности детей;

−*Дифференцированный подход* – учет индивидуальных способностей и физического развития детей;

−*Систематичность, постепенность, преемственность* – непрерывность процесса обучения; постепенное увеличение сложности разучиваемых упражнений. Каждый следующий этап базируется на сформированных навыках и формирует «зону ближайшего развития».

− *Безопасность.* Создание атмосферы комфортности и безопасности.

−*Рефлексия.* Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме тренера-преподавателя (инструктора) в конце занятия.

−*Конфиденциальность.* Адресность информации о ребенке родителям, тренерам-преподавателям (инструкторам), акцент на рекомендациях.

Методы обучения:

- *Словесные методы* - методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении (объяснение, пояснение, описание, команда, название упражнения);

- *Наглядные методы* применяются главным образом в виде показа упражнений, презентаций, учебных наглядных пособий, видеофильмов, видеороликов.

Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;

-*Практические методы:* метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который

предусматривает многократное повторение движений. Разучивание, упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.

Репродуктивный метод – демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях.

Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному.

Методы воспитания: поощрение, стимулирование, убеждение, мотивация.

Для развития физических качеств следует использовать игровые и соревновательные методы, позволяющие развивать творческое мышление, соперничество, выявлять детей, способных в дальнейшем воплотить свои способности в самбо.

Методическое обеспечение программы

Таблица 3

№ п п	Предметные области	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	-Беседа; -инструктаж; -просмотр рисунков, таблиц, фотографий, видеоматериала; самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия.	-Сообщение новых знаний; - объяснение; - беседа; - задания; - просмотр, - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям, рисункам, таблицам; -словесный, -наглядный; -практический показ.	-Специальная литература; -учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -научно-популярная литература; -фотографии; картинки, рисунки; -презентация; -плакаты, видеоматериал; -оборудование и инвентарь.	Беседа, опрос. (участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам)
2	ОФП	-Групповая; -индивидуальная; -работа в парах. Поточная, фронтальная. -Учебно-	-Словесный; -наглядный показ, -практический. **приемы:** -объяснение; -повторение; -демонстрация;	-Борцовский ковер (мягкое покрытие, татами); -гимнастические маты; -мячи; -г/скамейки; -г/скакалки;	Педагогическое наблюдение. Контрольные нормативы по общей физической подготовке (тесты).

		тренировочное занятие.	-выполнение практических упражнений; -контрольных заданий; -повторного выполнения упражнения; тренировка	-другой инвентарь -учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	Врачебный контроль.
3	Подвижные и спортивные игры	Групповые практические занятия	Игровой, соревновательный	Спортивный инвентарь	Педагогическое наблюдение
4	СДП	Групповые практические занятия; работа в парах. -Учебно-тренировочное занятие	-Наглядный; - игровой; -повторного выполнения; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-Спортивный инвентарь; -учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	Педагогическое наблюдение Текущий контроль.
5	Начальные основы техники борьбы самбо	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	-Наглядный; - игровой; соревновательный. -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) Приемы: -демонстрация; -наглядный показ тренером-преподавателем (инструктором); -выполнение практических упражнений и контрольных заданий; -повторного выполнения.	Оборудование и инвентарь, борцовский ковер (татами, мягкое покрытие), гимнастические маты, другое) - фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -оборудование	Педагогическое наблюдение Демонстрация техники. нормативы и контрольные упражнения Фото/ видеоотчёт
6	Аттестация	Групповые практические занятия	Тестирование. Анализ	Оценочные таблицы	Тестирование. Диагностика

Основная форма занятий – **групповая.**

Занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм обучения:

− микрогрупповая форма обучения, в том числе работа в паре создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

− индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, тренер-преподаватель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

− фронтальная форма обучения позволяет тренеру-преподавателю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

На занятиях используется игровой метод, круговая тренировка, эстафеты и упражнения из различных видов спорта.

Вид занятия определяется целевыми задачами и *организационной формой*: занятие изучения и закрепления знаний и умений; занятие обобщения и систематизации знаний и умений; контрольное занятие; комбинированное занятие. Занятия бывают теоретические и практические. Теоретическая работа с детьми проводится в форме беседы, сообщения, объяснения, просмотра фото/видеоматериала. Большее количество времени занимает практическая подготовка. Практическое занятие основывается на выполнении упражнений, технических элементов. Результаты занятий определяются степенью освоения практических умений и навыков на основе полученных знаний.

Структура учебного занятия: вводно - подготовительная часть, основная и заключительная**.**

Подготовительная часть занятия.

Цель: подготовить обучающихся к основной части занятия.

Задачи: обеспечение первоначальной организации обучающихся и их психического настроя на занятие; активизация внимания и повышение эмоционального состояния обучающихся; обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Основная часть занятия.

Цель: решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств.

Заключительная часть занятия.

Цель: постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи: снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц; регулирование эмоционального состояния; подведение итогов занятия с оценкой результатов деятельности обучающихся и домашнее задание.

Педагогические технологии используемые в процессе обучения: здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированного обучения, технология группового обучения, проблемного, игровой деятельности, информационно – коммуникационные, дистанционного обучения.

Формы дистанционного обучения:

− **чат-занятие** — учебные мероприятия, которые проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату и тренер- преподаватель и обучающиеся – платформа Яндекс-Телемост, или Сферум, либо Telegram, др.

− **веб-занятие** — уроки, тренировки и другие формы дистанционных учебных занятий с помощью возможностей сети Интернет. Возможно, как синхронное, так и асинхронное взаимодействие обучающихся и тренера-преподавателя.

Видеоуроки с использованием социальных сетей в группе ВКонтакте, Viber, WhatsApp, Telegram ит.д. и самостоятельное выполнение упражнений (домашнее задание, видеоурок). Видеоуроки могут отправляются обучающимся по электронной почте. При необходимости тренером-преподавателем проводятся консультации с обучающимися. Возможно использование приложений YouTube и др. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Telegram, на электронную почту тренера-преподавателя или др. по согласованию с родителями (законными представителями).

Отзывы детей и родителей при любой форме реализации программы дают информацию об уровне освоения материала, о степени удовлетворенности качеством реализации программы.

Дидактический материал

− методические и видеоматериалы по изучению учебного материала;
− наглядные пособия (фотоматериалы, таблицы, и т.д.).
− инструкции по охране труда на занятиях;
− картотека упражнений по самбо;
− картотека общеразвивающих упражнений для разминки.

Методические разработки:

− «Упражнения для изучения группировки» (приложение 4);
− «Упражнения для изучения навыков падения на спину» (приложение 5);
− «Разминка самбиста» (приложение 6);
−Видеоурок для всех учителей «История самбо» https://youtu.be/E0FwGOlAS7M;
−Видеоурок «История самбо. Эпизод первый» https://youtu.be/E0FwGOlAS7M;
−Видеоурок «История самбо. Эпизод второй» https://youtu.be/2CoX8CCFQJo;
−Видеоурок «История самбо. Эпизод третий» https://youtu.be/FYDP4CEEYYo;

−Обучающий видеоролик «Самбо в школу» «1 класс 2 упражнение «Самостраховка на бок перекатом» https://youtu.be/O8lIGgl8vwo;
−Обучающий видеоролик «Самбо в школу» «2 класс 2 упражнение «Самостраховка на спину перекатом» 2 класс 2 упражнение - Самостраховка на спину перекатом (youtube.com);
−Обучающий видеоролик «4 класс 2 упражнение - Самостраховка при падении вперёд на руки» 4 класс 2 упражнение - Самостраховка при падении вперёд на руки (youtube.com);
−Обучающий видеоролик «Техника безопасного падения. Самбо» Техника безопасного падения. Самбо (youtube.com);
−Обучающий видеоролик «UKEMI/Падения» https:// www. youtube.com/ watch?v=P3F4SDuBrYw;
−Обучающий видеоролик «Самбология. Урок 1. Самостраховка в самбо» https://www.youtube.com/watch?v=JxfaH9r5kzU;
−Обучающий видеоролик «Самбология. Урок 2. Выведение из равновесия» Самбология. Урок 2. Выведение из равновесия (youtube.com);
−Обучающий видеоролик «1 класс 1 упражнение «Удержание сбоку» 1 класс 1 упражнение - Удержание сбоку (youtube.com)
−Обучающий видеоролик «2 класс 1 упражнение «Удержание со стороны головы» https://www.youtube.com/watch?v=ivvKxixB30o;
−Обучающий видеоролик «3 класс 1 упражнение «Удержание поперек»; 3 класс 1 упражнение - Удержание поперёк (youtube.com);
−Обучающий видеоролик « 4 класс. Выведение из равновесия рывком» 4 класс 4 упражнение - Выведение из равновесия рывком (youtube.com);
;−Обучающий видеоролик «Удержание верхом. Борьба лежа» https://www.youtube.com/watch?v=0sQoPyJ2x64;
−Обучающий видеоролик «Самбо - переворот на удержание поперек скручиванием» Самбо - переворот на удержание поперек скручиванием (youtube.com);
−Обучающий видеоролик «Выведение из равновесия- первые шаги» Выведение из равновесия- первые шаги. (youtube.com);
−Обучающий видеоролик «Задняя подножка / Разные варианты приема / Техника, захваты, как и когда делать» Задняя подножка / Разные варианты приема / Техника, захваты, как и когда делать - YouTube;
−Обучающий видеоролик Самбо. Приемы. Бросок через бедро наступая» Самбо. Приемы. Бросок через бедро наступая - YouTube.

Методические пособия:

1. Бегун И.С., Котлярова В.И. Методическое пособие для руководителей общеобразовательных организаций и специалистов в области физического воспитания – учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования. Общие требования к местам проведения занятий по физической культуре. – М.: ЦОМОФВ, 2013. −232 с.
2. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: ТВТ Дивизион, 2019 −224 с.

3. Головко Е.Н, Карл Л.И. Рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо». Физическая культура. (для 1-4 классов образовательных организаций). − Краснодарский край: ГБОУ ДПО «ИРО», 2021. − 81 с.
4. Крупник Е.Я., Щербакова В.Л. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие. − М.: ФиС, 2014. −176 с.
5. Меркурьев К.Л. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. метод. пособие. − Тольятти: ТГУ, 2009. − 69 с.
6. Рудман Д.Л. Самбо. Учись защищать себя: Метод. пособие. – М.: Терра-Спорт, 2000. − 215 с.
7. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с
8. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: ФиС, 2005. – 448 с.
9. Эйгминас, П.А. Самбо: первые шаги. – М.: ФиС, 1991. −110 с.

2.4. Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом воспитательной работы МАУ ДО «СШ №1» г. Тобольска, утвержденным директором.

Цель: воспитание гармонично развитой физически и духовно, талантливой, социально- активной, ответственной личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению.

Основные задачи:

− формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

− воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

− формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

− нравственное, эстетическое воспитание и в духе спортивной этики.

Основные направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое и духовно-нравственное воспитание через приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

2. Формирование здорового и безопасного образа жизни, профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений и асоциального поведения обучающихся, экстремизма и радикализма, семейного неблагополучия, вредных привычек.

3. Обеспечение детской безопасности: Интернет-безопасности, безопасной инфраструктуры, дорожно - транспортного травматизма, пожарной безопасности, инфекционных заболеваний.

4. Работа с одарёнными детьми: формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей.

5. Работа с родителями: повышение уровня психолого-педагогических знаний родителей.

Планируемые результаты воспитательной работы на основе целевых ориентиров: положительная динамика развития личности обучающегося, воспитание и формирование: российской гражданской принадлежности,

национального исторического сознания, традиционных духовно-нравственных ценностей;

−понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;

− безопасного поведения;

−культуры самоконтроля своего физического состояния;

−стремления к соблюдению норм спортивной этики;

−уважения к старшим, наставникам;

−дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;

−сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;

−интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;

−стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Воспитательные мероприятия с обучающимися и их родителями проводятся за рамками учебного плана для формирования ценностных ориентиров, профилактической работы, организации досуга, участия в физкультурно-оздоровительной и конкурсной деятельности и т.д. Сроки проведения мероприятий и условия участия в них конкретизируются непосредственно в течение года положениями об этих мероприятиях.

Методы воспитательной работы: убеждение, положительный пример, поощрение, требование. Основные средства воспитательной работы: личный пример и педагогическое мастерство педагога, высокая организация учебно-тренировочного процесса, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружная команда, система морального стимулирования, наставничество опытных спортсменов.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 4

Период	Мероприятия	Конкурсные мероприятия, соревнования различного уровня
сентябрь	Месячник безопасности детей: профилактическая беседа по безопасности дорожного движения «Безопасный маршрут»	Всероссийский день бега «Кросс нации»
	«Беседа «Наш выбор – здоровье!»	
	День открытых дверей в СШ	Показательные
октябрь	«Пусть осень жизни будет золотой» - поздравление ветеранов	Акция ко Дню пожилых
	Инструктаж «Порядок действия при пожаре»	
	Информационная беседа «Последствия допинга для здоровья»	

ноябрь	Всероссийский день самбо 14 ноября	
	День Матери – поздравление мам	Конкурс «Селфи с мамой»
	Видеотрансляция познавательных роликов по правам ребёнка «Детская конституция»	
	Беседа «Профилактика асоциального поведения и вандализма детей в учреждениях и общественных местах»	
декабрь	Акция «Мы - граждане России» ко Дню Конституции РФ, 12 декабря	
	Беседа по правилам поведения в зимний период, профилактике травматизма, преступлений против несовершеннолетних и транспортных происшествий	
январь	Акция «Мы за ЗОЖ» по профилактике ПАВ	Лыжня России
	Профилактическая беседа «Защити себя!»	
	РУСАДА детям «Честная игра!»	
февраль	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	
	Беседа «Безопасный Интернет»	
март	Международный день отказа от гаджетов	
	Праздничная акция «Подари подарок маме», посвященная Международному женскому дню	
апрель	Беседа «Спорт - альтернатива пагубным привычкам»	
	Акция «День чистого спорта», 12 апреля	Акция–конкурс # ДеньЧистогоСпорта
май	Акция «Георгиевская ленточка» под девизом «Я помню! Я горжусь!»; «Бессмертный полк»	Акция «Окна Победы», «Рекорд Победы».
	Международный день семьи, 15 мая Изучение детско- родительских отношений в семьях (методика «Рисунок семьи»	Рисунок «Моя семья».
	Беседа «Детский телефон доверия»	
июнь	Беседа «Безопасное лето» по правилам поведения в летний период	Конкурс рисунков «Лето чемпионов»
	День защиты детей – конкурсы	
	Флеш - моб «Россия, вперёд!», 12 июня	
	Выставка рисунков «Я − пешеход»	
	Досуговые площадки	

июль-август	День семьи, любви и верности, 8 июля Мероприятия, посвященные Дню Физкультурника	Фестиваль «Спорт-норма жизни». Фотоконкурс «Мы спортивная семья»
в течение года	Проведение инструктажей по технике безопасности. Инструктаж по профилактике травматизма во время занятий, физкультурных и спортивных мероприятий.	Обеспечение безопасности

Формы проведения: тематические беседы, лекции, просмотр соревнований, обсуждение; встречи со знаменитыми спортсменами, ветеранами спорта, физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, тематические праздники, акции, флеш-мобы, конкурсы рисунков, фото и другое.

Работа с родителями в форме консультаций, бесед, встреч, посильного участия родителей в мероприятиях совместно с детьми.

III. Контроль результатов (формы аттестации, оценочные материалы)

Контроль освоения программного материала осуществляется тренером-преподавателем и включает несколько *критериев:*

− освоение обучающимися теоретического и практического материала непосредственно на занятиях, оцененное с помощью текущего и оперативного контроля;

− выявление уровня физической подготовленности с помощью проведения контрольных тестов.

Виды контроля:

− оперативный контроль направлен на оценку состояния, обучающихся на одном занятии;

− текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, являющихся следствием серии занятий. В данном случае этот вид контроля показывает освоение тренировочных навыков на каждом занятии и дает понять прогресс обучения. Он может проявляться в сдаче конкретного упражнения на объективную оценку тренера-преподавателя;

− промежуточная аттестация направлена на определение уровня физической подготовленности в виде сдачи контрольных упражнений (тестов) в конце освоения программы.

Аттестацию по итогам освоения программы проводит тренер-преподаватель на заключительных занятиях в конце учебного года.

При реализации программы с применением дистанционных технологий:

− текущий контроль знаний, а также умений и навыков осуществляется путем анализа фото и видеоотчетов, полученных от обучающихся;

− промежуточный контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в форме беседы с обучающимся, самоконтроля;

− результаты выполнения заданий фиксируются посредством фото-видеоотчетов, размещаемых детьми (родителями) по итогам занятия.

Формы контроля:

Очное обучение: беседа, педагогическое наблюдение, демонстрация техники, контрольные упражнения, тесты.

Очное обучение с применением дистанционных технологий: педагогическое наблюдение, беседа-онлайн, контрольные упражнения, демонстрация техники, тесты, фото, видеоотчёт.

В случае направления тренером-преподавателем домашнего задания, обучающимся оценивание и обмен информацией между родителями и обучающимися осуществляется через мессенджер Viber, Телеграмм или др. либо посредством разбора ошибок перед началом следующего занятия, либо на назначаемой тренером-преподавателем дополнительной консультации.

О дате и времени консультации тренер-преподаватель сообщает дополнительно.

Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития обучающегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Медицинский контроль проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима занятий, отдыха, требований СанПиНа.

Критерии освоения программы:

−педагогический анализ результатов освоения обучающимися теоретического и практического материала непосредственно на занятиях;

−тестирование сформированности двигательных навыков и развития физических качеств.

Нормативные характеристики и основные показатели программы:

− стабильность посещения обучающимися учебно-тренировочных занятий;

−положительная динамика развития двигательных навыков обучающихся.

Оценочные материалы включают в себя контрольные упражнения и тесты.

Таблица 5

№	*Показатели*	*Методы диагностики*
1	Изменения уровня развития физических качеств	Тестирование (контрольные упражнения) оценивающие уровень физических качеств и специальной подготовки.
2	Изменения в состоянии здоровья, функциональных возможностей	Врачебно-педагогические наблюдения
3	Повышение уровня информированности и знаний по вопросам физической культуры и спорта, ЗОЖ	Беседа
4	Взаимоотношения в коллективе	Беседа, педагогическое наблюдение

Мониторинг уровня общей физической подготовленности проводится на основании результатов тестирования (таблица 6, таблица 7).

Оценка: 3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл – низкий уровень.

Таблица 6

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности обучающихся

№	Развиваемое физическое качество/ Упражнение	Оценка/ Возраст	Возраст	
			10-11 лет	12-13 лет
1	Сила: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	12	14
		2	8	10
		1	4	6
2	Гибкость: Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	3	Полное касание пола ладонями	
		2	Неполное касание пола ладонями	
		1	Касание пола кончиками пальцев	
3	Скоростно-силовые: Прыжок в длину с места (см)	3	145	155
		2	128	135
		1	120	125
4	Скоростно-силовые: Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз)	3	20	24
		2	14	12
		1	10	12

Таблица 7

Комплекс контрольных упражнений для оценки специальной подготовленности обучающихся

Контрольные упражнения	3 балла	2 балла	1 балл
Координация: Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (с)	Не менее 12 с	Не менее 10 с	Не менее 8 с
Мост из положения, лежа на спине	фиксация положения 5 счетов	фиксация положения 3 счетов	Не фиксирует положение
Варианты самостраховки (падения)	правильное выполнение, мягкое приземление, правильная амортизация	выполнение с незначительными ошибками, падение с касанием головы	выполнение с ошибками, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.
Имитация технических действий	технические действия выполняются	технические действия выполняются с	технические действия выполняются со

	правильно, слитно	незначительными ошибками	значительными ошибками

Общая оценка:

19-24 балла – высокий уровень; 12-18 –средний уровень;

11 баллов и менее – низкий уровень.

Протокол диагностического итогового тестирования дан в приложении 7.

IV. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

1. Андреев В.М. Борьба самбо. Учебно-наглядное пособие. − М.: МГС «Динамо», 1961. −171 с.

2. Бегун И.С., Котлярова В.И. Методическое пособие для руководителей общеобразовательных организаций и специалистов в области физического воспитания – учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования. Общие требования к местам проведения занятий по физической культуре. – М.: ЦОМОФВ, 2013. −232 с.

3. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – М.: ТВТ Дивизион, 2019 −224 с.

4. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: ГЦОЛИФК, 1991.

5. Гаткин, Е.Я. Букварь самбиста / Е.Я. Гаткин. –М.: Лист, 1997. −176 с.

6. Головко Е.Н, Карл Л.И. Рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо». Физическая культура. (для 1-4 классов образовательных организаций). − Краснодарский край: ГБОУ ДПО «ИРО», 2021. − 81 с.

7. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М.: ВЛАДОС, 2003.

8. Короткова Е.А., Завьялова Т.П., Архипова Л.А., Хромин Е.В. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие. – Тюмень: ТГУ, 2014.

9. Лепешкин, В.А. Подвижные игры для детей. − М: Школьная Пресса, 2004. − 64 с.

10. Крупник Е.Я., Щербакова В.Л. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие. − М.: ФиС, 2014. −176 с.

11. Меркурьев К.Л. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. метод. пособие. − Тольятти: ТГУ, 2009. − 69 с.

11. Методический сборник по подвижным играм для общеобразовательных организаций. – М.: ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2023. − 109 с.

13. Табаков С.В. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо». – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2023.

14. Подвижные игры в подготовке юных спортсменов: Методические рекомендации для студентов, аспирантов и слушателей фак. усовершенствования. – М.: ГЦОЛИФК, 2009.

15. Рудман Д.Л. Самбо. Учись защищать себя: Метод. пособие. – М.: Терра-Спорт, 2000. − 215 с.

16. Самбо: справочник – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.

17. Смирнова Л.А. Терминология общеразвивающих упражнений. – М.: Чистые пруды, 2009.

18. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.

19. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.

20. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: ФиС, 2005. – 448 с.

21. Эйгминас, П.А. Самбо: первые шаги. – М.: ФиС, 1991. −110 с.

Интернет-ресурсы:

1. Всероссийская Федерация самбо https://sambo.ru/.
2. Государственный музей спорта − http://museumsport.ru/.
3. Группа в социальных сетях ВКонтакте МАУ ДО «СШ №1» г. Тобольска −МАУ ДО "СШ №1" города Тобольска (vk.com).
4. Навигатор дополнительного образования Тюменской области −https://edo.72to.ru/.
5. Сайт МАУ ДО «СШ№1» г. Тобольска −https://sporttob.ru/.
6. Сайт ГАУ ТО «ДТиС» «ПИОНЕР» (pioner72.ru) региональный оператор ПФДО в Тюменской области−https://pioner72.ru/ teachers_ articles/3.
7. Сайт ВФСК ГТО − https://www.gto.ru.
8. Сайт РУСАДА − https://rusada.ru/.
9. Программно-методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина/под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/

10. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] Режим доступа http://www.fizkulturavshkole.ru/ свободный.

11. Ежедневные новости из мира Самбо− http://izsambo.ru.

12. Лига самбо в школу −Лига Самбо - YouTube.

13. Сайт ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Всероссийский образовательный проект «Самбо – в школу!» −Самбо - в школу (xn--b1atfb1adk.xn--p1ai).

14. Сайт проекта «ФизкульУра». https://www.fizkultura.ru/volleyball

15. Теория и методика физического воспитания и спорта https: //www.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/volejbol.html.

16. Электронно-библиотечная система «Лань»: https://e.lanbook.com/.

Для детей и родителей:

1. Богун, П.Н. Игра как основа национальных видов спорта /П.Н. Богун. − Москва: Просвещение, 2006.

2. Герен С. Спорт: Руководство для маленьких спортсменов. – М.: ООО Издательство АСТ: Астрель, 2002. − 287 с.

3. Залетаев И. П. Общеразвивающие упражнения. − М.: ФиС, 2002.

Лях В.И. Физическая культура. Учебник 5, 6, 7 класс. − М.: Просвещение, 2022.

4. Конева Е.В. «Детские подвижные игры». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.

5. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет, изд. 2-е.− М.: Физкультура и спорт, 2003.

6. Пантелеева Е.В. Дыхательная гимнастика для детей. – М.: Человек, 2012.

7. Петров В.Ф. Большая детская энциклопедия. Детская энциклопедия. - тренер. − М.: АСТ, 2023. − 96 с.

8. Шалаева Г.И. Большая книга о спорте. Хочу стать чемпионом, Эксмо, 2006.

9. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Как стать сильным. Самбо для юных спортсменов. −М.: Просвещение, 2019. −320 с.

V. Приложение

Приложение 1

| Календарный учебный график | | |

Приложение 2.

Требования техники безопасности на занятиях по самбо

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по самбо допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
1.3. При проведении занятий по борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
-выполнение упражнений без разминки;
- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения бросков, приёмов, схваток, подходов, при падениях, грубых и запрещенных приемов;
- выполнение упражнений нарушение страховки и самостраховки;
-травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
-недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;
- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря и нарушение правил использования;
- падение на скользком полу, грунте или площадке;
-посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.).
1.4. Тренировочные занятия разрешается проводить в спортивной форме, соответствующей санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки. 1.5. Гимнастические маты полотно лежать к друг другу, без щелей. При выполнении упражнений соблюдать безопасную дистанцию, при проведении обучающих приемов, при учебных схватках учитывать расстояние до стены.
1.6. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств оказания первой помощи.
1.7. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
1.8. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.
2.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов в зале на полу.
2.3. Надеть спортивную форму. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.
2.4. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, кольца, цепочки и т.д.). Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

2.5. Не рекомендуется есть за 1– 1,5 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок вредно для организма. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
2.6. Запрещается входить в зал без разрешения тренера-преподавателя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, шведских лестниц и спортивных снарядов.
2.7. При недомогании сообщить тренеру-преподавателю, фельдшеру. Не приходить на занятия, если заболел простудными, инфекционными или другими опасными заболеваниями.
2.8. Перед занятием пройти инструктаж по технике безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Зайти в зал по команде тренера –преподавателя (инструктора), встать спокойно в строй для общего построения; занимая место не толкаться.
3.2. Соблюдать дисциплину и правила по технике безопасности.
3.3. Провести разминку.
3.4. Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки и самостраховки.
3.5. Внимательно слушать и выполнять команды тренера-преподавателя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести к травме, своей или окружающих.
3.6. Соблюдать интервал и дистанцию, чтобы случайно не задеть друг друга во выполнения упражнения, чтобы никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.
3.7. Изучаемые действия следует проводить в направлении от центра ковра к краю. При всех действиях атакованный должен использовать приемы самостраховки. Выполнение изучаемых действий и их окончание проводятся по сигналу тренера-преподавателя.
3.8. Упражнения в парах проводятся между обучающимися одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.
При отработке приёмов в парах, нужно быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении сложных приемов. При отработке бросков каждому знать и правильно выполнять страховку при падениях (группировки, акробатические кувырки). Если не уверен – необходимо проконсультироваться у своего тренера, не стесняться спросить.
3.9. При возникновении малейшей боли во время проведения, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

Основные приемы самостраховки:

– при проведении броска поддерживать партнёра и тем самым смягчать удар при его падении;

– контролировать выполнение действий партнёра;

– после проведения приема необходимо в кратчайший срок вернуться в исходное положение;

– не проводить приемы близко к краю ковра (мата) и за его пределами;

– прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;

– прекратить немедленно все действия по первому требованию педагога.

***Обучающиеся должны*:**

– овладеть приемами самостраховки;

– при падении не упираться прямыми руками о ковёр;

–не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;

– не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойки другими обучающимися.

3.10. Ношение очков разрешается, однако во время схваток их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

3.11. Необходимо соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистой спортивной форме.

3.12. Строго запрещается:

- Надевать и носить во время занятий металлические предметы: серьги, кольца, браслеты, цепочки, часы, значки, булавки, и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести травмы себе и партнёру.
- Вести схватку в полный контакт без разрешения и контроля тренера-преподавателя или в его отсутствие, особенно с более слабыми, младшими по возрасту, стажу занятий, меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «кто сильней?», демонстрации своей силы.
- Совершать сложные акробатические элементы без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера-преподавателя.
- Не выполнять действий в захвате: бросков на голову, с падением на противника всем телом, упоров локтем и коленом, прыжков на лежащего противника, болевых приемов на позвоночник и скручивание шеи, болевых приемов на промежность, пальцы, глаза, ушные раковины, царапанья, кусаная, щипковых приемов.
- Экспериментировать со своим партнёром при выполнении приёмов. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, администрации. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. Сообщить о плохом самочувствие тренеру-преподавателю (фельдшеру).

4.3. Тренер-преподаватель должен при получении травмы ребенком немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации СШ и родителям, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение, уйти в безопасное место (на улицу). Тренер-преподаватель должен при возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из здания через все имеющиеся эвакуационные выходы, нажать тревожную кнопку, сообщить о пожаре администрации СШ и в ближайшую пожарную часть (телефоны 01 (112) и приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

4.5. При возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного или социального характера немедленно прекратить занятия и точно следовать командам тренера –преподавателя (администратора) по эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.

5.3. Организованно покинуть место занятий.

5.4. Снять спортивную форму и обувь.

5.5. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, обработать руки дезинфицирующими средствами.

Приложение 3

Рекомендации при дистанционном обучении

Рекомендации Минпросвещения России по организации обучения на дому с использованием дистанционных технологий https://edu.gov.ru/distance.




ОБУЧЕНИЕ НА ДОМУ
10 ДОБРЫХ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ
01
РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА – ОСНОВА ЖИЗНИ
Составьте расписание на каждый день для всей семьи. Помогите ребёнку распределить время между учёбой и отдыхом. Не забудьте про творчество и спорт.
02
ЦИФРОВАЯ ГАРМОНИЯ
Онлайн-обучение увеличивает пребывание ребёнка в сети, но не запрещайте ему использовать гаджеты в свободное время. Попробуйте вместе найти баланс.
03
ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ОНЛАЙН-ИНТЕРЕСЫ ДЕТЕЙ
Вместе обсуждайте темы, которые волнуют ребёнка. Так вы оградите детей от негативного контента.
04
БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО
Объясните ребёнку, что нельзя открывать дверь квартиры незнакомым людям. Объясните, как вести себя в экстренных ситуациях.
05
ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ
Напоминайте ребёнку делать зарядку между занятиями. Занимайтесь спортом вместе.
06
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ
Три основных приёма пищи и три здоровых перекуса в день – основа здорового питания.
07
РАСШИРЯЙТЕ КРУГОЗОР
Выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Интернет – кладезь информации, открытия вам гарантированы.
08
РОДИТЕЛЬСТВУ СТОИТ УЧИТЬСЯ
Используйте появившееся время для общения и воспитания детей.
09
ОБЩЕНИЕ УКРЕПЛЯЕТ СЕМЬЮ
Вместе читайте, смотрите и обсуждайте фильмы, поставьте семейный спектакль или сделайте семейный альбом.
10
ПОМОГАЙТЕ ДРУГ ДРУГУ
Дети могут научить вас многим возможностям цифровой среды, а вы поможете ребёнку отфильтровать контент.
Национальная родительская ассоциация при поддержке Минпросвещения России

Приложение 4.

Упражнения для изучения группировки

•Сесть на ковер, поджать ноги и обхватить их руками; подбородок прижать к груди. Согнув спину, сделать перекат назад до лопаток и обратно. Если группировка сделана правильно, то перекат будет мягким, без ощущения толчков (рис. 1.3).

•То же из положения приседа, обхватив ноги руками; стремиться сесть на ковер как можно ближе к пяткам (рис. 1.4).

•Из о. с. (основная стойка) выполнить полный присед и, обхватив ноги, сделать перекат назад до лопаток и обратно в положение сидя на ковре (рис. 1.5).



Рис 1.3



Рис. 1.4 Рис. 1.5

Рис 1.4–1.5

Приложение 5.

Упражнения для изучения навыков падения на спину

•Изучение положения рук при падении на спину. Лечь на спину, подбородок прижать к груди, ноги согнуть в коленях, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз. Поднять руки и сделать ими сильный удар по ковру. В момент удара руки должны быть напряжены и находиться по отношению к туловищу под углом 40—50° (рис. 1.6).

•Падение на спину из положения сидя (рис. 1.7). Садясь на ковер, поджать ноги, прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед. Сделать перекат назад в группировке на согнутой спине. В момент касания ковра лопатками, ударить по нему руками. В момент удара таз должен быть приподнят над ковром (рис. 1.8).

•То же, вытягивая руки вперед-вверх.

• Падение на спину из положения приседа. Принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед (рис. 1.9).



Рис. 1.6



Рис. 1.7



Рис. 1.8



Рис. 1.9



Рис. 1.10



Рис. 1.11

•Сесть на ковер ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекат на спину, закончив его ударом руками о ковер. То же, вытягивая руки вперед-вверх.

•Падение на спину из положения полуприседа (рис. 1.10).

•Падение на спину из положения о. с. Стать в о. с., подбородок прижать к груди, руки вытянуть вперед (рис. 1.11.).

• Плавно перейти в положение приседа и выполнить перекат с ударом руками о ковер.

•То же, вытягивая руки вперед-вверх.

Приложение 6.

Разминка самбиста

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений самбиста. С учетом этого, разминка самбиста должна состоять из двух частей – общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

Примерная схема разминки:

√ Комплекс общеподготовительных упражнений;
√ Элементы акробатики и самостраховки;
√ Игры и эстафеты;
√ Освоение захватов;
√ Работа на руках в стойке и партере;
√ Упражнение на «мосту».

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятий следующий минимальный комплекс специальных упражнений:

• передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком;
• передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком;
• ходьба в упоре на руках с помощью партнера;
• акробатика (кувырки из разных исходных положений);
• упражнения в самостраховке;
• упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движения вперед-назад, в стороны; кругообразные);
• упражнения на «мосту»;
• передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым-правым боком;
• забегание на «мосту» вправо-влево;
• упражнение на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять.

Приложение 7

Протокол диагностического итогового тестирования

№ п/п	ФИО	Контрольные упражнения (тесты)								Итого баллов	Уровень освоения программы (высокий, средний, низкий)
		Сгибание/ разгибание рук лежа, раз	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (с)	Мост из положения, лежа на спине	Имитация технических элементов	Варианты самостраховки		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											