

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 25  
29.05.2020г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБОУ ДО «Детско-  
юношеская спортивная школа  
г. Слюдянки» А.В.Володченко  
(приказ №67 от 29.05.2020г.)



**Предпрофессиональная программа  
дополнительного образования  
(самбо)**

*срок реализации до 8 лет*

**Разработчики:**

- тренер-преподаватель по самбо МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», высшая квалификационная категория  
Черноусов В.А.
- тренер-преподаватель по самбо МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки», без категории  
Апосов Е.В.

**Рецензенты:**

- доцент кафедры «Физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин», Педагогический институт, ФБГОУ ВО «ИГУ», канд. педагогических наук  
Пружинин К.Н.
- заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБОУ ДО ДЮСШ г.Слюдянки  
Володченко О.В.

Слюдянка  
2020

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	12
3. Методическая часть.....	17
4. План воспитательной и профориентационной работы.....	44
5. Система контроля и зачетные требования.....	53
6. Перечень информационного обеспечения.....	65

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предпрофессиональная программа дополнительного образования по самбо направлена на формирование характерных особенностей подготовки учащихся, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

### **Характеристика избранного вида спорта.**

Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания.

Отличительной чертой борьбы самбо является формирование в ходе занятий у учащихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы. Которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоравливающее воздействие на физическое и психологическое состояние учащегося.

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта самбо**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

В соответствии с ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации», №273-ФЗ от 29.12.2012г. цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье,

организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение учащихся детей. Учреждение вправе реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

**Предпрофессиональная программа по самбо разработана на основе:**

- Федерального закона от 29.12.2012 г. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации", N 273-ФЗ | ст. 84»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04- 10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо (Приказ Министерства спорта РФ от 12.10.2015 г. №932);
- Письма Министерства образования и науки РФ от 21.10.2010 № 03-248 и приказа Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья учащихся и воспитанников»;
- СанПиНа 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
- Уставом МБОУ ДО ДЮСШ г.Слюдянки и другими нормативными требованиями.

Настоящая предпрофессиональная программа по самбо реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
- создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Настоящая предпрофессиональная программа по самбо (далее **Программа**) предназначена для освоения учащимися: **базового уровня сложности - 6 лет; углубленного уровня сложности – 2 года.** Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки к освоению этапов спортивной подготовки (спортивного резерва). Данная Программа может реализовываться организациями, осуществляющими образовательную деятельность.

**В программе определены цель и задачи.**

**ЦЕЛЬ:** формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

**Программа** (самбо) учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам,

обеспечивающие безопасность жизни, здоровья учащихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности учащихся.

### **Особенности реализации Программы**

(минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество учащихся в группах, срок обучения)

#### **Минимальный возраст учащихся для зачисления в группы по уровням и годам обучения**

Уровни сложности программы							
Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, наличии вакантных мест и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень образовательной программы.

#### **Количество учащихся в группах по уровням и годам обучения**

Уровни сложности программы							
Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

## Срок обучения

Образовательная программа разрабатывается на весь срок обучения. Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет: 6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня.

## Планируемые результаты освоения образовательной Программы учащимися

N п/п	Наименование предметных областей	Планируемые результаты по предметным областям <b>базового уровня</b> сложности программы	Планируемые результаты по предметным областям <b>углубленного уровня</b> сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	<ul style="list-style-type: none"><li>- знание истории развития спорта;</li><li>- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;</li><li>- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;</li><li>- знания, умения и навыки гигиены;</li><li>- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;</li><li>- знание основ здорового питания;</li><li>- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- знание истории развития избранного вида спорта;</li><li>- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;</li><li>- знание этических вопросов спорта;</li><li>- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;</li><li>- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;</li><li>- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;</li><li>- знание основ спортивного питания.</li></ul>
1.2.	Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"><li>- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее</li></ul>	-

		<p>улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</li><li>- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;</li><li>- формирование двигательных умений и навыков;</li><li>- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;</li><li>- формирование социально значимых качеств личности;</li><li>- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);</li><li>- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.</li></ul>	
--	--	---	--



1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</li> <li>- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;</li> <li>- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;</li> <li>- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.</li> </ul>
1.4.	Вид спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;</li> <li>- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;</li> <li>- освоение комплексов специальных физических упражнений;</li> <li>- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;</li> <li>- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок;</li> <li>- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;</li> <li>- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;</li> <li>- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;</li> <li>- знание основ судейства по избранному виду спорта.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;</li> <li>- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;</li> <li>- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;</li> <li>- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.</li> </ul>
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование социально значимых качеств личности;</li> <li>- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);</li> <li>- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;</li> <li>- приобретение практического опыта педагогической деятельности,</li> </ul>

			<p>предпрофессиональная подготовка учащихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.</li> </ul>
2.	<b>Вариативные предметные области</b>		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;</li> <li>- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;</li> <li>- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;</li> <li>- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.</li> </ul>	
2.2.	Судейская подготовка		<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;</li> <li>- знание этики поведения спортивных судей;</li> <li>- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.</li> </ul>

## 2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью **Программы** и определяет содержание и организацию образовательного процесса. Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета не менее чем 42 недели в год. В Организации Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных требований, рассчитан на 42 недели в год и определяет объем часов и последовательность освоения содержания по каждому разделу **Программы**. Предлагаемый настоящей Программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки учащегося.

Учебный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы составляет 52 недели занятий и распределяется на 42 рабочих недель и 10 недель - каникул (работа по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха).

Расписание занятий в рамках Программы составляется Организацией для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта (самбо) и возрастных особенностей учащихся.

**Учебный план**  
**по образовательной программе базового и/или углубленного уровня**  
**в области физической культуры и спорта**  
 по виду спорта «самбо»

УТВЕРЖДЕН

распорядительным актом руководителя

(указывается наименование  
распорядительного акта, его дата и номер)

		Календарный учебный график																												Сводные данные																										
	Год обучения	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август										
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-05.07	06-12	13-19	20-26	27.07-02.08	03-09	10-16	17-23	24-31							
1		п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п							
2		п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п							
		С				С																																																		
																																										126	93	17	3	-	10		52							
																																														126	93	17	3	-	10		52			
																																																		Аудиторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего



## II. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоригигические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень сложности						Углубленн ый уровень сложности	
								1 -й год	2 -й год	3 -й год	4 -й год	5 -й год	6 -й год	7 -й год	8 -й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Общий объем часов</b>		<b>2772</b>	<b>275</b>	<b>235</b>	<b>2206</b>	<b>44</b>	<b>12</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>504</b>
1.	<b>Обязательные предметные области</b>														
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	<b>272</b>	27	235	-	8	2	10%= <b>26</b>	10%= <b>26</b>	10%= 26	10%= <b>30</b>	10%= <b>30</b>	10%= <b>42</b>	10%= <b>42</b>	10%= <b>50</b>
1.2.	Общая физическая подготовка	<b>555</b>	55	-	490	6	4	30%= 75	30%= 75	30%= 75	30%= 102	30%= 102	30%= 126	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	<b>138</b>	14	-	120	2	2	-	-	-	-	-	-	15%= 63	15%= 75
1.4.	Вид спорта (самбо)	<b>834</b>	84	-	740	8	2	30%= 75	30%= 75	30%= 75	30%= 102	30%= 102	30%= 126	30%= 126	30%= 153
1.5.	Основы профессионального	<b>138</b>	14	-	120	2	2	-	-	-	-	-	-	15%= 63	15%= 75

	самоопределения														
2.	<b>Вариативные предметные области</b>														
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	<b>371</b>	37	-	326	8	-	15% =38	15% =38	15% =38	15% =51	15% =51	15% =63	10% =42	10% =50
2.2.	Судейская подготовка	<b>46</b>	4	-	40	2	-	-	-	-	-	-	-	5% =21	5% =25
2.2.	Специальные навыки	<b>418</b>	40	-	370	8	-	15% =38	15% =38	15% =38	15% =51	15% =51	15% =63	15% =63	15% =76
3.	<b>Теоретические занятия</b>							13	13	13	15	15	21	21	21
4.	<b>Практические занятия</b>							93	93	93	133	133	165	165	162
4.1.	Тренировочные мероприятия							75	75	75	109	109	132	132	132
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия							2	2	2	2	2	4	4	6
4.3.	Иные виды практических занятий							16	16	16	22	22	29	29	26
5.	<b>Самостоятельная работа</b>							17	17	17	17	17	21	21	21
6.	<b>Аттестация</b>							3	3	3	3	3	3	3	6
6.1.	Промежуточная аттестация							3	3	3	3	3	3	3	2
6.2.	Итоговая аттестация														4
	<b>Общее количество занятий в год</b>							<b>126</b>	<b>126</b>	<b>126</b>	<b>168</b>	<b>168</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>



### **3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1 Методика и содержание работы по предметным областям**

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки учащихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения учащимися дополнительных знаний, умений и навыков.

#### **Базовый уровень**

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, перебаты);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- упражнения для развития общей выносливости.

## **Основные методы выполнения упражнений: игровой, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.**

Методика контроля. Контроль на базовом уровне используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость. Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На базовом уровне значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

### **Углубленный уровень**

Основная цель обучения: углубленное овладение технико-тактическими навыками борьбы.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;
- создание устойчивого интереса к занятиям борьбой;
- обучение и совершенствование технических приемов, тактическим действиям и правилам борьбы;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- приобретение соревновательного опыта.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры.

Основные направления тренировки. Углубленный уровень спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом уровне становится более целенаправленной. Образовательный процесс характеризуется

неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. На данном уровне в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: контроль частоты пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно- педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности самбиста, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства. Учебный материал по общей и специальной физической подготовке в программе представлен без деления по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этого раздела программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

### 3.2. Предметные области:

#### 3.2.1. Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта».

<b>Краткое содержание изучаемого материала Программы</b>	
<b>Базовый уровень сложности</b>	<b>Углубленный уровень сложности</b>
<p><b>История развития спорта.</b> История самбо тесно связана с историей страны, историей побед. Это живой символ преемственности поколений. История самбо — история России. Становление самбо пришлось на 1920-е—</p>	<p><b>История развития избранного вида спорта</b> С самого начала самбо развивалось в двух направлениях: как массовый вид спорта и как эффективное средство подготовки кадров для органов охраны правопорядка</p>

<p>1930-е годы, когда молодое советское государство остро нуждалось в социальном институте, обеспечивающем его защиту, сплачивающем активных членов общества, а также способном стать эффективным инструментом социализации огромного количества беспризорных и безнадзорных детей и подростков.</p>	<p>(данное направление было закрытым и предназначалось исключительно для подготовки спецподразделений.). В этот же период активно развивается спортивное самбо, изначально известное под названием «борьба вольного стиля».</p>
<p><b>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе</b>  Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы – интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.</p>	<p><b>Значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни</b>  Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсмена. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнования. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно – мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения. Гибкость и другие физические качества. Взаимообусловленность характеристик</p>

	<p>техники. Ведущие элементы координации. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Структура движения. Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.</p>
<p><b>Основы законодательство в сфере физической культуры и спорта.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Федерального закона от 29.12.2012 г. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации", N 273-ФЗ   ст. 84»;</li> <li>• Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;</li> <li>• Приказа Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;</li> <li>• Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;</li> <li>• Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08. 2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>• Письма Министерства спорта Российской Федерации от</li> </ul>	<p><b>Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.</b></p> <p>Антидопинговые правила, включающие правила международных спортивных федераций, настоящие правила, правила организаторов крупных соревнований, являются специфическими спортивными правилами и процедурами, нацеленными на всеобщее и скоординированное применение правил борьбы с допингом, и отличаются по своей сути от уголовного и гражданского процесса. Кодекс является результатом консенсуса сторон, заинтересованных в честном спорте во всем мире.</p> <p>Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют "духом спорта". Это является сущностью олимпийского движения - стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре. Дух спорта - это прославление человеческого духа, тела и разума.</p> <p>Спортсмен обязан знать нормативные документы:</p> <p>Федеральный закон РУСАДА, статью 26 Федерального закона и статью 20.5 Кодекса;</p> <p>Международный стандарт ВАДА по тестированию;</p> <p>Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;</p> <p>Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».</p>

<p>12.05.2014 г. №ВМ-04- 10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта самбо (приказ Министерства спорта РФ от 12.10.2015 года N 932);</li> <li>• Письма Министерства образования и науки РФ от 21.10.2010 № 03-248 и приказа Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья учащихся и воспитанников»;</li> <li>• СанПиНа 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41.</li> </ul>	
<p><b>Гигиенические знания, умения и навыки</b> Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию. Сброс веса и переход в более лёгкую весовую категорию.</p>	<p><b>Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований.</b> ФЗ «Об образовании». ФЗ «О физической культуре и спорте». Правила самбо, как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки.</p>
<p><b>Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни</b> Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания,</p>	<p><b>Возрастные особенности детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта.</b> Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах</p>

<p>тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия самбо – один из методов закаливания. Показатели веса тела в зависимости от возраста.</p>	<p>дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.</p>
<p><b>Основы здорового питания.</b> Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.</p>	<p><b>Основы спортивного питания.</b> Биохимия питания. Биохимические основы рационального питания и эргогенной диететики в спорте. Принципы спортивного питания. Эргогенная диететика в процессе подготовки спортсменов. Базовые нутриенты спортивного питания и эффективность их применения. Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения. Тема. Биологические активные добавки для питания спортсменов. Рекомендации по применению биологически активных пищевых добавок для решения задач спортивной подготовки.</p>
<p><b>Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</b> Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания</p>	<p><b>Знание этических вопросов спорта.</b> Кодекс спортивной этики Фэйр Плэй. Система нравственных отношений в спортивной деятельности. Нравственные отношения в спортивной деятельности. Свобода выбора и моральная оценка поступков в спортивной деятельности. Нравственно-этические ситуации в спортивной деятельности. Проблема этики в</p>

<p>(интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.</p>	<p>современном олимпийском спорте. Эстетическое воспитание в спорте. Этическая и эстетическая культура тренера, учителя физической культуры. Нравственно-психологическая модель спортивного педагога</p>
---	--

### 3.2.2. Предметная область «общая физическая подготовка» для базового уровня.

<p><b>Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины</b></p>	<p><b>Краткое содержание изучаемого материала Программы</b></p>
<p><b>Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</b></p>	<p>Общая и специальная физическая подготовка самбистов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки самбиста. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки. Упражнения, способствующие разностороннему физическому развитию, лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды. Расширение двигательных и функциональных возможностей организма разрешается выполнением упражнений из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, борьбы, тяжелой атлетики и разнообразных игр.</p>
<p><b>Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному</b></p>	<p>Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Равновесие. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств,</p>



<p><b>физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</b></p>	<p>упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения общей физической подготовки, которая способствует расширению функциональных возможностей организма и является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности.</p>
<p><b>Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;</b></p>	<p>Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и спец. циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Для воспитания спец. выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности. Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Спортивное звание. Спортивный разряд. Нормы на соревнованиях. I, II, III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды. Специальная физическая подготовка самбиста и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной подготовки спортсмена. Характеристика физических качеств самбиста: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.</p>
<p><b>Формирование двигательных умений и навыков;</b></p>	<p>Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для борца специальными навыками, умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта, умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев, умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.</p>
<p><b>Освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений</b></p>	<p>Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков: Бег, ходьба, прыжки, общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения, подвижные игры, простейшие акробатические элементы, кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через препятствие в длину и в высоту, стойка на лопатках, гимнастический мост, колесо, упражнения для развития основных физических качеств. Сила: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног, упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития качеств,</p>

	<p>необходимых для выполнения броска, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости.</p>
<p><b>Формирование социально значимых качеств личности;</b></p>	<p>Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Возможность наблюдать за действиями учащихся в условиях максимального напряжения. Проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Прирост знаний, умений и навыков. На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги тренировочной работы на первом году обучения; учащиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований. После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются учащиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе.</p>
<p><b>Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);</b></p>	<p>Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена</p>
<p><b>Приобретение навыков проектной и творческой деятельности.</b></p>	<p><b>Проблемно-реферативные</b> - творческие работы, написанные на основе нескольких литературных источников, предполагающие сопоставление данных разных источников и на основе этого собственную трактовку поставленной проблемы.  <b>Исследовательские</b> — творческие работы, выполненные с помощью корректной с научной точки зрения методики, имеющие полученный с помощью этой методики собственный экспериментальный материал, на основании которого делается анализ и выводы о характере исследуемого явления.</p>

### 3.2.3. Предметная область «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня.

<b>Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины</b>	<b>Краткое содержание изучаемого материала Программы</b>
<p><b>Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</b></p>	<p>Общая и специальная физическая подготовка самбистов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки самбиста. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки. Упражнения, способствующие разностороннему физическому развитию, лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды. Расширение двигательных и функциональных возможностей организма разрешается выполнением упражнений из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, борьбы, тяжелой атлетики и разнообразных игр.</p>
<p><b>Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</b></p>	<p>Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Равновесие. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения общей физической подготовки, которая способствует расширению функциональных возможностей организма и является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности.</p>
<p><b>Развитие способности проявлению имеющегося функционального потенциала специфических условиях занятий по избранному виду спорта;</b></p>	<p>Волевая подготовка. Упражнения для воспитания волевых качеств. Смелость: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, со скамейки, через партнера. Поединок с сильным противником. Настойчивость: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться успешного выполнения броска, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.</p>

<p><b>Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта</b></p>	<p>Разбор правил соревнований по самбо. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: права и обязанности участников. Представители, тренеры команд. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Вызов участников на ковер. Определение личных и командных результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении техники.</p>
--	---

### 3.2.4. Предметная область «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня.

<p><b>Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины</b></p>	<p><b>Краткое содержание изучаемого материала Программы</b></p>
<p><b>Формирование социально значимых качеств личности;</b></p>	<p>Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Возможность наблюдать за действиями учащихся в условиях максимального напряжения. Проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Прирост знаний, умений и навыков. На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги тренировочной работы на первом году обучения; учащиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований. После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются учащиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе.</p> <p>Воспитательное значение соревнований. На первом этапе и последующих, объемы соревновательных нагрузок по программе, определяются в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо.</p>
<p><b>Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);</b></p>	<p>Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся</p>

	<p>средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена</p>
<p><b>Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</li> <li>- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</li> <li>- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.</li> <li>- Показание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</li> </ul>
<p><b>Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</li> <li>- представление об измерении уровня развития основных физических качеств;</li> <li>- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;</li> <li>- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</li> <li>- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;</li> <li>- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;</li> <li>- выполнение технических действий в борьбе, применение их в тренировочной и соревновательной деятельности;</li> <li>- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения приемов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя.</li> </ul>
<p><b>Приобретение навыков проектной и творческой деятельности.</b></p>	<p><b>Проблемно-реферативные</b> - творческие работы, написанные на основе нескольких литературных источников, предполагающие сопоставление данных разных источников и на основе этого собственную трактовку поставленной проблемы.</p> <p><b>Исследовательские</b> — творческие работы, выполненные с помощью корректной с научной точки зрения методики, имеющие полученный с помощью этой методики собственный экспериментальный материал, на основании которого делается анализ и выводы о характере исследуемого явления.</p>

### 3.2.5. Предметная область «вид спорта» для базового уровня.

Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины	Краткое содержание изучаемого материала Программы
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;	Характеристика физических качеств самбистов и методика их развития. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости. Сенситивные периоды для развития физических качеств.
овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;	Технический арсенал самбиста: броски, болевые приемы, удержания. Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в самбо. Основы биомеханики построения и проведения приемов самбо. Равновесие, угол устойчивости, использование веса тела, силы инерции, сопротивления противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направление, использование усилий противника.
освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;	Упражнение со скакалкой, упражнение с гимнастической палкой, упражнение с набивным мячом, метание и ловля тяжелых снарядов, подтягивание на перекладине, работа с резиной.
освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок;	Медико-биологическое обеспечение подготовки самбистов. Возрастные особенности. Учёт сенситивных периодов при построении тренировочного занятия. Молекулярно-генетическая и наследственная характеристика самбистов
знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;	Требования к спортивному залу для занятий по самбо и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола. Душевые и раздевалки. Восстановительный центр – массажный кабинет, врачебный кабинет, сауна (для восстановления формы спортсменов и сгонки веса перед соревнованиям) Оборудование и инвентарь спортивного зала: ковер, обкладные маты, маты, покрывало, медицинские весы, скакалка, штанги тренировочные, гири, гантели, эспандеры, медицинболлы, стойки, комплект силовых тренажеров, гимнастические брусья, кольца, перекладина, канат, козел, информационное

	табло, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря. Вспомогательные тренажёры. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра ремонта и хранения спортивного инвентаря.
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях, Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приёмы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;	Участие учащихся в соревнованиях, спортивно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
знание основ судейства по избранному виду спорта.	Правила самбо. Знания основ судейства. Жестикауляция судей. Правила поведения с судьями. Судейская практика. Участие в судействе в качестве бокового судьи, помощника секретаря.

### 3.2.6. Предметная область «вид спорта» для углубленного уровня.

<b>Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины</b>	<b>Краткое содержание изучаемого материала Программы</b>
Морально-волевая подготовка;	Понятие о психологической подготовке самбиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. Закономерности связей потребностей и мотивации. Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных). Возрастные особенности мотивации.
освоение комплексов специальных физических упражнений;	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости.

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;	Упражнения в условиях силового противоборства с соперником, а также на фоне прогрессирующего утомления. Характеристика требований к развитию двигательных качеств самбистов и средства для совершенствования специальных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании самбистов. Признаки недостатка общей и специальной подготовленности. Средства и методы общей и специальной подготовленности.
знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;	Знание критериев нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на углубленный уровень спортивной подготовки по виду спорта самбо.
формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;	Психологическая подготовка. Формирование устойчивого интереса к борьбе. Формирование лидера. Основы воспитания самбиста.
знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;	Судейская практика. Участие в судействе в качестве бокового судьи, помощника секретаря. Обучение правилам борьбы. Оказание помощи преподавателю в организации и проведении соревнований.
опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.	Характеристика соревновательной деятельности самбистов. Моделирование соревновательной деятельности. Планирование физкультурно-спортивных мероприятий.

### 3.2.7. Предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровня.

Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины	Краткое содержание изучаемого материала Программы
Гимнастика	Упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат). Вис на канате, с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема,



	лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната.
Легкая атлетика	Прыжки в длину с места (способом «согнув ноги»). Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300 грамм) с места с шага и со скачка. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.
Акробатика	Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.
Регби («Грубый» баскетбол)	Игра проводится с баскетбольным или набивным мячом. Задача каждой команды - забросить мяч в корзину противника. Ведение мяча, как в настоящем баскетболе, не обязательно, то есть можно бежать, не выпуская мяч из рук. Разрешаются захваты рук и корпуса противника, теснения, оттаскивания. Запрещаются толчки в спину, подножки, захваты за ноги. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера. Правила игры разрешают вести жесткую силовую борьбу, соответственно, от игроков требуются хорошая физическая и функциональная подготовленность, выносливость, подвижность, сила, наличие борцовских навыков и определенных морально-волевых качеств
Регби на коленях	Игра проводится в борцовском зале. Оптимальное количество игроков в каждой команде - 3 человека. Используется набивной мяч. Задача игроков каждой команды - приземлить мяч в «зоне» противника, прижав его к полу телом. Перемещаться можно только на коленях или кувырками. Разрешаются любые захваты, кроме болевых и удушающих приёмов, и удержания. На одного игрока могут нападать сразу несколько противников. Игрока, не владеющего мячом, можно атаковать только на той половине площадки, на которой находится мяч. Внимание! Во время игры соблюдать осторожность! Игру проводить только под наблюдением тренера!
Борьба	<b>Борьба в стойке</b> - Бросок «вертушка» с односторонним захватом руки и ворота спереди.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Мельница» с захватом руки и голени изнутри.</li> <li>- Подсечка в колено сзади в разноименную ногу.</li> <li>- Подхват со скрестным захватом отворотов.</li> <li>- Подхват голенью изнутри (снаружи).</li> <li>- Бросок через бедро, скрещивая захваченные руки.</li> <li>- Бросок через грудь с захватом разноименной руки.</li> <li>- «Мельница» с захватом одноименной руки и обратным захватом голени.</li> <li>- Подсечка изнутри.</li> </ul> <p><b>Борьба лежа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удержание поперек с захватом дальнего бедра.</li> <li>- Удержание поперек с захватом ближнего бедра.</li> <li>- Ущемление ахиллесова сухожилия после удержания со стороны ног.</li> <li>- Рычаг локтя захватом руки между ног, поднимая и зажимая туловище ногами.</li> <li>- Рычаг локтя захватом руки между ног, опрокидывая назад стоящего в партере.</li> <li>- Рычаг плеча при помощи бедра сверху.</li> <li>- Ущемление ахиллесова сухожилия как контрприем против удержания верхом.</li> <li>- Рычаг локтя между ног от удержания верхом.</li> <li>- Комбинации бросков.</li> <li>- «Ножницы» после подхвата.</li> <li>- Бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри (после захвата одноименной ноги изнутри).</li> <li>- Коленная подсечка изнутри после попытки броска через бедро.</li> <li>- Обратная «мельница» после захвата одноименной ноги изнутри.</li> <li>- Бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри.</li> <li>- Подсад после попытки броска через бедро.</li> <li>- Бросок захватом ноги после боковой подсечки.</li> </ul>
<b>Подвижные игры</b>	
<p><b>По преобладающему виду действий и движений</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подвижные игры с ходьбой и бегом;</li> <li>• подвижные игры с прыжками;</li> <li>• подвижные игры с метанием;</li> <li>• подвижные игры с лазаньем, ползанием, перелезанием;</li> <li>• подвижные игры с ловлей, передачей, перекачиванием мяча;</li> <li>• подвижные игры с различными предметами;</li> </ul>
<p><b>По преимущественной направленности развития физических способностей</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие скоростных способностей;</li> <li>• развитие скоростно-силовых способностей;</li> <li>• развитие силовых способностей;</li> <li>• развитие координационных способностей;</li> </ul>

<b>По степени интенсивности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подвижные игры малой психофизической нагрузки;</li> <li>• подвижные игры умеренной психофизической нагрузки;</li> <li>• подвижные игры тонизирующей психофизической нагрузки;</li> <li>• подвижные игры тренирующей психофизической нагрузки.</li> </ul>
---------------------------------	---

### 3.2.8. Предметная область «судейская подготовка» для углубленного уровня.

<b>Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины</b>	<b>Краткое содержание изучаемого материала программы</b>
<b>Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного применения ее на практике;</b>	<p>Навыки работы инструктора осваиваются на углубленном уровне сложности программы. Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных, программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.</p>
<b>Знание этики поведения спортивных судей;</b>	<p>Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).</p>
<b>Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.</b>	<p>На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.</p> <p>Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам группы совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.</p> <p>Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.</p>

### 3.3. Рабочие программы по предметным областям

#### I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта (приложение 1)

1.2. Общая физическая подготовка. Общая и специальная физическая

- подготовка (приложение 2)
- 1.3. Вид спорта (самбо) (приложение 3)
  - 1.4. Основы профессионального самоопределения (приложение 4)

## II. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

- 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры (приложение 5)
- 2.2. Судейская подготовка (приложение 6)
- 2.3. Специальные навыки (приложение 7)

### 3.4 Объемы учебных нагрузок

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения	5 - 6 годы обучения	1 - 2 годы обучения
Количество часов в неделю	4 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12
Количество занятий в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 5	4 - 5
Общее количество часов в год	168 - 252	252 - 416	416 - 420	420 - 504
Общее количество занятий в год	126 - 168	126 - 168	168 - 210	168 - 210

### 3.5 Методические материалы

Техническая подготовка - процесс овладения самбистом системой движения (техникой самбо) с целью достижения высоких спортивных результатов. Техническая подготовка логически связана с физической, тактической, психологической и интеллектуальной.

Существует прямая зависимость между количеством приемов, которыми владеет самбист, и эффективностью тактических задач, которые необходимо решать в процессе соревновательной деятельности. На содержание технической подготовки самбиста существенно влияет развитие тактики в этом виде единоборств и правила соревнований.

В процессе технической подготовки спортсменов овладевает базовыми и вспомогательными приемами и действиями.

Приемы - это специализированные положения и движения самбистов, которые выполняются вне соревнований, действия - один или несколько приемов, которые реализуются в условиях соревнований.

Базовые приемы и действия - это обязательный объем технической подготовки самбиста, вспомогательные - элементы отдельных движений,

которые являются результатом творческой работы спортсменов. Они характеризуют их индивидуальные особенности.

Различают три основные уровни процесса технической подготовки - формирование двигательных представлений, умений и навыков. Особенности последнего является стабильность, надежность и автоматизм.

Критерием тактической подготовки является результативность техники. Включают пять показателей результативности: эффективность, стабильность, вариативность, экономичность и минимальная тактическая информированность соперника.

Тактическая подготовка самбиста - процесс овладения приемами спортивной тактики, ее видами, формами и средствами их реализации в условиях соревнований.

Структуру тактической подготовки в самбо составляют действия, направленные на формирование тактических знаний, умений, навыков и мышления в целом.

Тактические знания самбиста - это представление про приемы, виды, формы тактики и их использование в процессе тренировок и соревнований. Тактические умения - действия, которые диктуются тактическими знаниями: прогнозировать план соперника и соревновательную ситуацию, способность корректировать свой по ходу поединка, тактические навыки - целостные тактические действия, которые реализуются в процессе тренировки и соревнований. Тактическое мышление самбиста - это способность принимать правильные тактические решения при дефиците времени и высоком тактическом напряжении.

Содержание тактики ведения соревновательной деятельности в самбо составляют средства тактической подготовки, которые создают благоприятные условия для атаки. Их можно разделить на четыре группы:

- направленные на возникновение у соперника защитной реакции - угрозы, сковывания, выведение из равновесия;
- направленные на возникновение у соперника атакующей реакции;
- направленные на отсутствие или ослабление реакции соперника - повторная атака, двойной обман;
- направленные на использование преимущественно силового воздействия.

Показателями качества процесса тактической подготовки является активность и эффективность тактических действий. Активность тактических действий реализуется тактикой непрерывных и эпизодических атак, эффективность тактических действий обеспечивается способностью самбиста предвидеть соревновательные ситуации.

### **3.6. Методы выявления и отбора одаренных детей**

#### ***1. Методика оценки показателей здоровья***

Состояние здоровья определяет врач по данным диспансерного обследования или осмотра. Оценка состояния здоровья имеет следующие виды обобщенного заключения:

- здоров;
- практически здоров (при отклонениях в состоянии здоровья, которые хорошо компенсированы и не ограничивают занятия спортом);
- занятия спортом противопоказаны (при наличии заболеваний органов кровообращения и дыхания, пищеварения и мочевыделительной системы, наличии психических и эндокринных расстройств и др.).

При выдаче заключения о состоянии здоровья ориентируются на существующий перечень врачебно-медицинских показаний и противопоказаний для занятий спортом.

## ***2. Методика оценки физического развития***

Показатели физического развития определяют по общепринятой методике их измерения. На начальном этапе отбора используют ограниченное количество признаков, не требующих специального инструментария и большого опыта измерений. Комплекс информативных признаков определяется спецификой вида спорта. Измерение основных показателей физического развития проводят следующим образом.

***Длина тела, см***. Определяют по расстоянию от верхушечной точки до пола. Испытуемый стоит правым боком к экспериментатору на ровной горизонтальной поверхности, сомкнув стопы и вытянув руки вдоль туловища. Антропометр не должен отклоняться от вертикальной линии.

***Масса тела в кг***. Вес тела определяют с точностью до десятых долей с помощью выверенных медицинских весов рычажной системы. Обследуемый должен быть без верхней одежды и обуви. Окружность грудной клетки, см. Фиксируется в состоянии покоя. При наложении сантиметровой ленты сзади на нижние углы лопаток спереди - по нижнему краю сосковой линии у мужчин и верхнему краю грудных желез у женщин.

***Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), см<sup>3</sup>*** измеряют воздушным или водяным спирометрами. Испытуемый предварительно делает 2-3 глубоких вдоха и выдоха, затем глубокий вдох до отказа и плавно производит полный выдох в трубку спирометра. Лучший из двух попыток, результат записывают с точностью до 50 см. куб. Длина тела с вытянутыми вверх руками и размах рук, см. Стоя спиной к стене, испытуемый вытягивает обе руки вверх. Измеряют расстояние от пола до самой верхней точки пальцев обеих рук.

***Размах рук*** определяют по расстоянию между крайними точками вытянутых в стороны рук.

***Длина стопы, см***. Определяют расстояние между наиболее выступающей сзади и самой отдаленной точками на конце первого или второго пальца. Измерение проводят штанговым (скользящим) циркулем или сантиметровой лентой. Ленту прикрепляют к полу, у нулевой отметки ставят вертикальный упор, к которому приставляется пятка правой стопы измеряемого. Оцениваемый показатель представляет собой отношение длины стопы к длине тела и выражается в *процентах*.

***Сила мышц*** - сгибателей кисти рук, кг. Измеряют с помощью выверенного ручного динамометра (для 6-9-летних с делением до 30 кг. в положении стоя,

прямая рука на уровне плеча без вспомогательных движений. Регистрируют лучший результат сильнейшей кисти из 2 попыток каждой рукой.

### **3.7. Методика тестирования показателей физической подготовленности**

Программа тестирования физической подготовленности в зависимости от вида спорта.

**+Бег 30 м, сек.** Проводится на стадионе или в зале с высокого старта, в спортивной форме без шиповок.

**+Бег на месте в максимальном темпе** . Определяется количество беговых шагов за 10 сек Тестируют в помещении с помощью простого приспособления: между двумя стойками (расстояние между стойками 1м) натягивают эластичный резиновый бинт на высоте бедра поднятой вперед и согнутой в колене под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает бег на месте с максимальной частотой движений, каждый раз касаясь бедром натянутой резины. Подсчет движений проводят по количеству подъемов одной ноги. Полученный результат умножают на 2.

Оценивают во всех возрастных группах одинаково: 5 баллов -от 34 шагов и больше; 4 балла – 29-31; 3 балла - 26-28; 2 балла - 23-25; 1 балл - 22 шага и меньше.

**+Челночный бег 3x10 м, сек** . Тест проводят на ровной дорожке длиной 10 м. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «марш» испытуемый пробегает 10 м и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5 см), затем поворачивается крутом и пробегает 10 м к линии старта; кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

**+Непрерывный бег 5 мин, м** . Для определения длины пробегаемой за 5 минут дистанции тест проводят на стадионе, на котором вся дорожка размечена по 10-метровым отрезкам. Каждый участник делает отметку на том месте, где его застал сигнал об окончании 5 мин. Фиксируют общую длину пройденной за 5 минут дистанции.

**+Прыжки в длину с места в см.** Прыжки выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги и проводят на размеченной резиновой (тартановой) дорожке. Учитывается лучший результат из трех попыток.

**=+Бросок набивного мяча** весом 2 кг вперед из-за головы см. Перед броском спортсмен занимает у линии старта исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног находится, на стартовой линии. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются 3 попытки: зачет по лучшей из попыток.

**=+Подтягивание в висе на перекладине**, количество раз. Выполняют из исходного положения - вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения упражнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

**=Наклон вперед см (тест на гибкость).** Выполняют после разминки из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, колени выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки. Для этого 2 линейки укрепляют вертикально к скамейке таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним ее краем. Результат фиксируется со знаком +, если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки и со знаком -, если выше. При тестировании не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения туловищем.

**=Выкрут с палкой, см.** На палке нанесены деления с точностью до 0,1 см или наклеена сантиметровая лента. Исходное положение: палка внизу, хватом двумя руками сверху, не ширине плеч (фиксируется расстояние).

Поднимая

прямые руки вверх, перевести палку назад за спину и опустить вниз (выкрут). Оценивается минимальная разница между шириной хвата при выкруте в плечевых суставах и шириной плеч. Дается 3 попытки. Перед испытанием предварительная разминка обязательна. Оценка выполнения теста: 5 баллов - разность между шириной хвата и плеч 10 см и менее; 4 балла - 11-20 см; 3 балла - 21-30 см; 2 балла - 31-40 см; 1 балл - 41 см и больше.

**+Прыжки с прибавками или тест на координацию,** количество минимальных прибавлений в прыжках. Перед тестированием определяют максимальный результат прыжка в длину с места и устанавливают границу, в пределах которой спортсмену предстоит выполнять "прибавки". На расстоянии, равном 1/4 максимального результата от линии старта, отчерчивают первую линию; на расстоянии, равном 3/4 максимального результата - вторую линию» Спортсмен последовательно совершает попытки каждый раз с линии старта в пределах границ 25-75% от максимального прыжка, постепенно увеличивая их дальность. Засчитываются те прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Подсчет прибавок прекращается, как только спортсмен достиг второй линии или если в двух прыжках, выполненных подряд, не увеличил длину прыжка. Тест проводят на покрытии, исключая жесткое, приземление.

### **3.8 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

#### **3.8.1. Общие требования безопасности:**

В качестве тренера-преподавателя для занятий с учащимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры и психиатрическое медицинское освидетельствование.



К занятиям по виду спорта допускаются лица с 10 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя. Учащиеся проходят инструктаж по правилам безопасности на каждом тренировочном занятии при построении и отметки учащихся в журнале учета групповых занятий.

Тренер-преподаватель и учащиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортивный зал для занятий, должен быть оснащен приточно-вытяжной вентиляцией.

Для занятий учащиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму (самбовки, куртка самбо, шорты самбо, спортивный костюм).

О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Учащиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

### 3.8.2. Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Запрещается тренеру-преподавателю оставлять учащихся без присмотра;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений.

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С<sup>0</sup>, влажность – не более 30-40%;

- все учащиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья учащихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

### 3.8.3. Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию;

- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся;

- за 10-15 минут до тренировки, учащиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин;

- во время тренировки по свистку тренера-преподавателя, учащиеся немедленно прекращают игру.

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью учащихся, их уважительным отношением друг к другу;

- особое внимание на занятиях избранным видом спорта, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;

- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);

- выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

### 3.8.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа учащихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию учащихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

#### 3.8.5. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход учащихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- отключить электроприборы;
- выключить свет.

#### 3.8.6. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю:

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

### **3.9 Рекомендации по участию в соревнованиях**

Соревнования по борьбе самбо являются проверкой учебно-спортивной работы в секциях, а также прекрасной школой мужества и воспитания воли. Без соревнований работа по самбо становится мертвой. Занимающиеся не видят результатов своей работы, и у них постепенно ослабевает желание совершенствоваться в избранном ими виде спорта. Но участие в соревнованиях по самбо не должно быть случайным. Все соревнования, в которых собирается участвовать самбист, нужно включить в свой спортивный план на данный год.

К каждому соревнованию (кроме «открытых ковров») нужна специальная подготовка, соответствующая степени тренированности участника и масштабу соревнования. Если учесть, что самбист регулярно тренируется не реже 3-4 раза в неделю, то срок подготовки будет зависеть от масштаба соревнования. С самого начала подготовки к соревнованию нужно установить четкий режим дня, который должен соответствовать расписанию предстоящего соревнования.

Следует обратить внимание на то, чтобы первые 7—10 дней подготовки к соревнованию упражнения, преследующие цель развить те или иные физические и волевые качества самбиста, были как можно разнообразнее. В это время необходимо ознакомиться со всеми приёмами, которые могут применить противники, но ещё неизвестны членам данного коллектива, и наметить приёмы индивидуального комплекса к предстоящему соревнованию. В уроках особое внимание следует уделять тренировкам с односторонним сопротивлением и экспериментальным (учебным) схваткам.

В последующие дни тренирующимся даётся всё большая и большая нагрузка; тренировка характеризуется разнообразием методов освоения приёмов и большим количеством вольных схваток. Чтобы не сделать нагрузку занятий чрезмерной и тем самым не вызвать общего переутомления, следует постепенно прекращать специальную тренировку, имеющую целью развитие некоторых качеств. Так как выносливость и ловкость прекрасно вырабатываются при освоении приёмов и в вольных схватках, то без ущерба можно вскоре прекратить специальные упражнения для развития этих качеств. Затем исключается тренировка на силу: в дальнейшей подготовке уровень качества силы будет придерживаться и повышаться при освоении приёмов и упражнений в вольных схватках. Специальные упражнения, развивающие быстроту, следует выполнять до последней недели, так как длительный перерыв в проведении этих упражнений отрицательно скажется на этом качестве. В это время следует прекратить разучивание новых приёмов, а освободившиеся минуты посвятить тщательному освоению приёмов индивидуального комплекса. Очень важно ровное настроение. Самбист должен сдерживать свои радости, мужественно переносить неприятности и заставлять себя быть неизменно выдержанным. Тренер должен в этом помогать своим ученикам.

#### **4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ и ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

План воспитательной и профориентационной работы должен содержать:

- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта;
- иные мероприятия.

**Воспитательная работа** с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы:

- «Личный пример и педагогическое мастерство тренера».
- «Биографии сильнейших самбистов России».
- «Просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение».
- «Проведение тематических праздников».

Требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Широкая гласность успехов юных спортсменов обеспечивается через доску информации на стендах.

Образовательной программой предусматривается участие учащихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие учащихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация;
- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;
- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

#### **Групповая и индивидуальная работа с учащимися:**

- **групповые теоретические занятия** в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в **рамках программы**;

- **практические занятия** в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по утвержденному расписанию (тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, физкультурные и спортивные мероприятия, судейская практика), просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;

**Теоретические занятия.** На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на

практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний учащихся. На этапе спортивной специализации – вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

**Практические занятия.** На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности учащихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу учащихся (**индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые**); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности учащихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же учащиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

**Педагогический контроль** проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный). Этапный контроль необходим для всех занимающихся.

*Этапный контроль.*

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- оценка соответствия годовых приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

*Текущий контроль.*

-Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

*Оперативный контроль.*

-Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

-Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и начальной подготовки осуществляется медсестрой спортивной школы.

-Медсестра спортивной школы осуществляет медицинский контроль за процессом и в период соревнований.

*Профилактические и оздоровительные мероприятия.*

-*Пассивный отдых.* Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

-*Активный отдых.* После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

### **Примерный план мероприятий воспитательной работы**

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Задачи</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>1</b>	Проведение родительских собраний в группах	Воспитательная	Октябрь, март
<b>2</b>	Проведение бесед с учащимися групп по технике безопасности ( на тренировочных занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде, в походе и т.д)	Воспитательная, образовательная	Сентябрь, май
<b>3</b>	Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этике поведения воспитанников на тренировочных занятиях, в спортивном лагере и т.д	Воспитательная, познавательная	В течение года
<b>4</b>	Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви занимающихся	Воспитательная, образовательная	В течение года
<b>5</b>	Проведение бесед о валеологической культуре учащихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях)	Воспитательная, образовательная	Рабочий план-график
<b>6</b>	Беседа с учащимися «Самоконтроль на занятиях спортом»	Воспитательная, образовательная, познавательная	ноябрь
<b>7</b>	Просмотр учебных фильмов,	Воспитательная,	В течение учебного

	соревнований различного уровня	образовательная, познавательная	года
8	Проведение бесед и практических занятий с учащимися про привитию инструкторских и судейских навыков	Воспитательная, образовательная (развитие профессиональных качеств)	Рабочий план-график
9	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная (товарищество, коллективизм)	В течение года
10	Проверка успеваемости учащихся	Воспитательная (привитие чувства ответственности)	В течение учебного года
11	Организация встреч с ветеранами спорта, чемпионами Мира, Олимпийских игр, ведущими игроками сборных команд РФ	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли и т.д)	В течение учебного года
12	Проведение велопробегов, посещение музеев, выставок, просмотр кинофильмов	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	В условиях летнего пришкольного лагеря
13	Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных спартакиад, традиционных соревнований	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	В течение учебного года
14	Привлечение игроков ДЮСШ в спортивные команды	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	В течение учебного года

### **План профессиональной ориентации учащихся**

Основным направлением деятельности **профессиональной ориентации учащихся** является : развитие интересов и способностей школьников, создание условий для самоактуализации учащихся младших классов и подростков в различных сферах деятельности, формирование потребности ребят в профессиональном самоопределении. Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения, обеспечить психолого-педагогическое сопровождение выбора выпускников основной общей школы



Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

**Цель:** Формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения учащихся

**Задачи:**

- оказывать профориентационную поддержку учащимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможности социализации учащихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и учащимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

**Рекомендуемые педагогические технологии:**

- Идеи деятельностного подхода;
- Технология личностно-ориентированного подхода;
- Технология обучения в сотрудничестве;
- Технология проектной и исследовательской деятельности;
- Технология оценочной деятельности –«портфолио»
- Технология развития критического мышления;
- Технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

**• План мероприятий**

№ n/n	Содержание	Сроки	Ответственный
<b>I. Информационно-аналитическая деятельность</b>			
1	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников	Сентябрь	Зам. директора по УВР, тренеры-преподаватели
2	Проведение социологического опроса выпускников МБОУ ДО ДЮСШ г.Слюдянки	2 раза в год, сентябрь, март	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
3	Выявление учащихся на углубленном уровне сложности, не определившихся с выбором профессии	Март	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели

4	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	Март- апрель	Администрация
<b>II. Организационно-методическая работа</b>			
1	Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	Администрация
2	Организация взаимодействия (в том числе и сетевое взаимодействие) ДЮСШ с заинтересованными организациями ФГБУ ПОО ГУ(К) ОР г.Иркутска, Иркутский филиал РГУФКСМиТ	Май	Инструктор-методист
3	Создание информационного стенда с информацией: -потребности рынка труда; -профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); -справочники профильных учебных вузов (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников	В течение года	Зам. директора по УВР, инструктор-методист
4	Проведение для учащихся на углубленном уровне сложности дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	Тренеры-преподаватели
5	Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия–тренер»	Регулярно	Инструктор-методист
6	Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	Регулярно	Инструктор-методист
7	Вовлечение учащихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделения	Октябрь	Тренеры-преподаватели
8	Разработка опросных листов для проведения анкетных опросов детей и их родителей	Октябрь	Инструктор-методист
<b>III. Работа с педагогическими кадрами</b>			
1	Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с учащимися на различных этапах обучения	Апрель	Заместитель директора по УВР
2	Предусмотреть в планах работы рассмотрение вопросов методики профориентационной работы, обмен опытом ее проведения.	В течение года	Заместитель директора по УВР
3	Проведение совещаний при директоре ДЮСШ с условной темой «Состояние профориентационной работы с учащимися»	1 раз в квартал	Директор
4	«Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной	1 раз в четверть	Заместитель директора по УВР

	работы		
<b>IV. Работа с родителями</b>			
1	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
2	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	Тренеры-преподаватели
3	Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
4	Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии	1 раз в год	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
5	Организация для родителей встреч с выпускниками ДЮСШ, учащимися в профильных образовательных учреждениях или работающих в сфере образования	Март	Заместитель директора по УВР
<b>V. Работа с учащимися</b>			
1	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика»	Согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели
2	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися	Регулярно	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
3	Организация посещения учащимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	Регулярно	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
4	Мониторинг профнамерений учащихся	Сентябрь, октябрь	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
5	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений	В течение года	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
6	Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели

### **Научная, творческая, исследовательская деятельность юных спортсменов как средство их интеллектуальной и спортивной самореализации**

В концепции Федеральных Государственных Требованиях подчеркивается мысль о том, что учащиеся «должны научиться самостоятельно, ставить цели и определять пути их достижения, использовать приобретённый в школе опыт деятельности в реальной жизни, за рамками образовательного процесса в области физической культуры и спорта». Соответственно, формирование исследовательских умений учащихся, организация исследовательского обучения в учреждениях образования является одной из самых актуальных проблем сегодня. Предполагается формирование умения учащихся самих получать ответы на

поставленные вопросы. Выпускник должен уметь самостоятельно мыслить, видеть и творчески решать возникающие проблемы. Решением создавшейся ситуации, может быть активное включение в образовательный процесс исследовательской деятельности учащихся с учетом их индивидуальных способностей и потребностей.

**Целью** является развитие исследовательских способностей юных спортсменов с учётом индивидуальных особенностей и потребностей в условиях ФГТ.

**Исследовательская деятельность учащихся** – образовательная технология, которая использует в качестве главного средства учебное исследование. Исследовательская деятельность предполагает выполнение учащимися учебных исследовательских задач с заранее известным решением, направленных на создание представлений об объекте или явлении окружающего мира, под руководством – руководителя исследовательской работы.

**Исследовательский проект учащегося** – проект по выполнению им исследовательской работы, который разрабатывается совместно с руководителем в соответствии с этапами организации исследовательской деятельности учащихся. При проектировании исследовательской деятельности в качестве основы берется модель и методология исследования, разработанная и принятая в физкультурно-спортивной сфере науки. При этом развитие исследовательской деятельности учащихся формируется с учетом специфики физкультурно-спортивного исследования. Главной целью исследовательского проекта учащегося является получение представлений о том или ином явлении.

Учащиеся выполняют следующие этапы работы:

- изучение литературы по теме исследования;
- анализ научной информации;
- планирование исследования;
- проведения исследования;
- оформление и защита результатов исследования.

Исследовательская деятельность позволяет развивать у юных спортсменов умения и навыки для освоения информации, ориентации в нем, анализа и систематизации материала.

**Метод проектов** - способ эффективного выстраивания какого-либо типа деятельности. Он позволяет спланировать исследование так, чтобы достичь результата оптимальным способом. В этом смысле любая сознательная деятельность является проектом, т.к. предполагает достижение этого результата и работу по организации и планированию движения к нему.

**Проблемно-реферативные** - творческие работы, написанные на основе нескольких литературных источников, предполагающие сопоставление данных разных источников и на основе этого собственную трактовку поставленной проблемы.

**Исследовательские** — творческие работы, выполненные с помощью корректной с научной точки зрения методики, имеющие полученный с

помощью этой методики собственный экспериментальный материал, на основании которого делается анализ и выводы о характере исследуемого явления.

С точки зрения теории и практики образования в области физической культуры и спорта научные исследования представляют наибольший интерес. Если в науке главной целью является производство новых знаний, то в образовании цель исследовательской деятельности в приобретении учащимися навыка исследования как универсального способа освоения действительности, развития способности к исследовательскому типу мышления, активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе на основе приобретения новых знаний. Исследовательская деятельность создаёт среду для расширения возможностей самореализации юных спортсменов, развития коммуникативных качеств, развития познавательных потребностей и способностей, креативности. Дает возможности использовать различные источники знаний, обучает приемам публичного выступления, позволяет активно использовать информационные технологии, способствует более ранней профилизации, развивает исследовательские умения, творческий потенциал юных спортсменов.

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Главным критерием для зачисляемых в группу подготовки является возраст и подготовленность учащихся.

Перевод учащегося на следующий год обучения базового или углубленного уровня сложности осуществляется путем сдачи контрольных нормативов в соответствии со стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта. Перевод учащегося на углубленный уровень сложности программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных соревнованиях. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на уровень сложности, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения уровня. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП устанавливаются в соответствии со стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта.

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.  
Нормативы физической подготовленности для зачисления в группы**

Развиваемое физическое качество																					
Уровень сложности	Год обучения	Скоростные качества		Выносливость				Силовые качества		Сила						Скоростно- силовые качества				Техническое мастерство	
		Бег на 60м (не более сек)		Бег на 500 м (не более сек)		Бег на 800м (не более мин)		Подтягивание из виса на перекладине (не менее раз),( юн на высокой, дев на низкой перекладине)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее раз)		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее раз)		Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее раз)		Подъем туловища лежа на спине за 11 секунд (не менее, кол-во раз)		Прыжок в длину с места (не менее см)		Обязательная техническая программа	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Базовый	Весовая категория <b>26</b> кг, весовая категория <b>29</b> кг, весовая категория <b>31</b> кг, весовая категория <b>34</b> кг, весовая категория <b>38</b> кг,																				
	<b>1</b>	11,8	12,2	2мин 5 сек	2 мин 25 сек	-	2	7	10	5	-	-	10	8	130	125	-	-			
	<b>2</b>	11,6	11,8	2,00	2,20		2	7	10	5			11	9	135	130					
	<b>3</b>	11,4	11,5	1,90	2,10		3	8	11	6			12	10	140	133					
	<b>4</b>	11,2	11,2	1,80	2,00		4	8	11	6			13	11	145	136					
	<b>5</b>	11,0	11,0	1,70	1,90		5	9	12	7			14	12	150	140					
	<b>6</b>	10,5	10,8	1,60	1,80		6	10	13	7			15	13	155	143					
Углубленный	Весовая категория <b>34</b> кг, весовая категория <b>35</b> кг, весовая категория <b>37</b> кг, весовая категория <b>38</b> кг, весовая категория <b>40</b> кг, весовая категория <b>42</b> кг,																				
	<b>1</b>	10,1	10,5	-	3 мин 25 сек	3	7	11	14	8	8	3	6	3	-	160	145	+	+		
<b>2</b>	10,0	10,3			2,80	3,10	8	12	15	9	9	4	7	4		165	150				

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.**

## Нормативы физической подготовленности для зачисления в группы

Развиваемое физическое качество																					
Уровень сложности	Год обучения	Скоростные качества		Выносливость				Силовые качества		Сила						Скоростно- силовые качества				Техническое мастерство	
		Бег на 60м (не более сек)		Бег на 500 м (не более сек)		Бег на 800м (не более мин)		Подтягивание из виса на перекладине (не менее раз),( юн на высокой, дев на низкой перекладине)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее раз)		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее раз)		Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее раз)		Подъем туловища лежа на спине за 12 секунд (не менее, кол-во раз)		Прыжок в длину с места (не менее см)		Обязательная техническая программа	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Базовый	Весовая категория <b>37</b> кг, весовая категория <b>40</b> кг, весовая категория <b>42</b> кг, весовая категория <b>43</b> кг, весовая категория <b>46</b> кг, весовая категория <b>50</b> кг																				
	<b>1</b>	11,6	12,0	2мин 15 сек	2 мин 35 сек	-	2	7	9	5	-	-	10	8	130	125	-	-			
	<b>2</b>	11,4	11,8	2,00	2,20		3	7	10	5			11	9	135	127					
	<b>3</b>	11,2	11,5	1,90	2,10		4	8	10	6			12	10	140	130					
	<b>4</b>	11,0	10,8	1,80	2,00		5	9	11	6			13	11	145	135					
	<b>5</b>	10,5	10,5	1,70	1,90		6	9	12	7			14	12	150	137					
	<b>6</b>	10,0	10,4	1,60	1,80		6	10	13	7			15	13	155	140					
Углубленный	Весовая категория <b>43</b> кг, весовая категория <b>46</b> кг, весовая категория <b>47</b> кг, весовая категория <b>50</b> кг, весовая категория <b>51</b> кг, весовая категория <b>54</b> кг,																				
	<b>1</b>	9,9	10,3	-	3 мин 10 сек	3 мин 35 сек	7	11	14	8	8	3	6	3	-	160	145	+	+		
<b>2</b>	9,5	10,0		3,00	3,25	8	12	15	9	9	4	7	4		165	150					

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.  
Нормативы физической подготовленности для зачисления в группы**

Развиваемое физическое качество																					
Уровень сложности	Год обучения	Скоростные качества		Выносливость				Силовые качества		Сила						Скоростно- силовые качества				Техническое мастерство	
		Бег на 60м (не более сек)		Бег на 500 м (не более сек)		Бег на 800м (не более мин)		Подтягивание из виса на перекладине (не менее раз),( юн на высокой, дев на низкой перекладине)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее раз)		Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее раз)		Приседание со штангой весом не менее 100% собственного веса (не менее раз)		Подъем туловища лежа на спине за 13 секунд (не менее, кол-во раз)		Прыжок в длину с места (не менее см)		Обязательная техническая программа	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Базовый	Весовая категория <b>47</b> кг, весовая категория <b>51</b> кг, весовая категория <b>55</b> кг, весовая категория <b>55+</b> кг, весовая категория <b>60</b> кг, весовая категория <b>65</b> кг, весовая категория <b>65+</b> кг																				
	<b>1</b>	12,0	12,4	2мин 25 сек	2 мин 45 сек	-	1	2	4	1	-	-	10	8	130	125	-	-			
	<b>2</b>	11,8	12,0	1,20	2,40		2	4	6	3			11	9	135	128					
	<b>3</b>	11,5	12,0	2,15	2,35		3	6	8	4			12	10	140	130					
	<b>4</b>	11,0	11,8	2,10	2,30		4	8	10	5			13	11	145	133					
	<b>5</b>	10,8	11,5	2,05	2,25		5	9	12	6			14	12	150	137					
	<b>6</b>	10,5	11,0	1,0	2,20		6	10	13	7			15	13	155	140					
Углубленный	Весовая категория <b>55</b> кг, весовая категория <b>59</b> кг, весовая категория <b>65</b> кг, весовая категория <b>65+</b> кг, весовая категория <b>71</b> кг, весовая категория <b>71+</b> кг,																				
	<b>1</b>	10,3	10,7	-	3 мин 20 сек	3 мин 45 сек	7	11	14	8	8	3	6	3	-	160	145	+	+		
<b>2</b>	10,2	10,5		3,15	3,35	8	12	15	9	9	4	7	4		165	150					



## **Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации**

### ***Промежуточная аттестация осуществляется в форме - зачета.***

По завершению изучения предметных областей в соответствии с базовым уровнем сложности учащиеся, выполнившие все требования изучаемого раздела, обнаруживших всестороннее, систематическое и глубокое знание материала предметных областей, успешно выполнивших тестовые задания и ответивших на вопросы, предусмотренные для зачета, заслуживает оценки «зачтено».

### ***Форма итоговой аттестации - экзамен.***

Итоговая аттестация учащихся производится суммированием баллов, набранных им по итогам выполнения тестовых заданий на экзамене по следующим направлениям:

#### **Требования к результатам освоения Программы**

##### **1. Теория и методика физической культуры и спорта**

###### **Знать:**

- историю развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- уголовную, административную и дисциплинарную ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, способы закаливания организма, основы здорового образа жизни;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- основы спортивного питания;
- требования, предъявляемые к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- основы гигиены;

- способы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

**Уметь:**

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

**2. Общая и специальная физическая подготовка**

**Знать:**

- Правила самостоятельного освоения физических упражнений.  
- Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

**Уметь:**

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  
- повышать уровень своей физической подготовленности;  
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;  
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;  
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

**Владеть:**

- Средствами и методами развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях, гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;  
- Средствами и методами укрепления здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей

организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

### **3. Избранный вид спорта**

#### **Владеть:**

- основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплины вида спорта (при наличии);
- приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоить необходимый уровень специальных физических (двигательных) и психофизиологических качеств;
- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочные и соревновательные нагрузки;
- повысить уровень специальной физической и функциональной подготовленности;
- выполнить требования, нормы и условия для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

#### **Уметь:**

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- повышать уровень функциональной подготовленности;
- адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- сохранять собственную физическую форму;
- преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- концентрировать внимание в ходе поединка.

#### **Владеть:**

- знаниями и навыками в области технико-тактической и психологической подготовки;
- основами технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- различными алгоритмами технико-тактических действий.

**Приобрести навык:**

- анализа спортивного мастерства соперников.

**4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:**

**Знать:**

- Игры, их условия и правила, использовать их в свободное время;

**Уметь:**

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**5. В области технико-тактической и психологической подготовки**

**Знать:**

- основы технических и тактических действий по избранному виду спорта;

**Владеть:**

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

**Уметь:**

- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

**Приобрести навык**

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;**

**Образец тестовых заданий для теоретической подготовки**

Задания. Выберите все правильные ответы

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется

- а) физической культурой
- б) физической подготовкой
- в) **физическим воспитанием**
- г) физическим образованием

2. Результат физической подготовки

- а) физическое развитие индивидуума
- б) физическое воспитание
- в) **физическая подготовленность**
- г) физическое совершенство

3. Под двигательно-координационными способностями следует понимать

а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)

б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания

в) **способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)**

г) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений

4. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе

а) **урок физической культуры**

б) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

в) массовые спортивные и туристические мероприятия

г) тренировочные занятия в спортивной секции

5. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды

а) втягивающий, базовый, восстановительный

б) **подготовительный, соревновательный, переходный**

в) тренировочный и соревновательный

г) осенний, зимний, весенний, летний

6. Конечная цель спорта

а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности

- б) совершенствование двигательных умений и навыков учащихся
- в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей**
- г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся

7. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию

- а) активной и пассивной гибкости
- б) максимальной частоты движений
- в) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости**
- г) простой и сложной двигательной реакции

8. Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в

- а) в два этапа
- б) три этапа
- в) четыре этапа**
- г) пять-семь этапов

9. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения

- а) анаэробного характера
- б) аэробного характера**
- в) аэробно-анаэробного характера
- г) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера

10. Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС

- а) 90-100 уд/мин
- б) 110-125 уд/мин
- в) 130-150 уд/мин**
- г) 160-175 уд/мин

**Установите соответствие между основными понятиями теории физической культуры и их определениями:**

1. Физическое образование	а) Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний
2. Воспитание	б) Процесс воспитания физических

физических качеств	качеств и овладения жизненно важными движениями
3. Физическая подготовка	в) Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок
4. Физическое развитие	г) Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей
5. Физическое совершенство	д) Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни

**Установите соответствие между видом спорта и присущим ему специфическим координационным способностям**

1. Баскетбол	а) Способности к реакции, ориентированию, соединению и комбинированию
2. Единоборства	б) Способности к дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции, связи и перестроению
3. Художественная гимнастика	в) Способности к ритму, расслаблению мышц, ориентированию, равновесию, двигательному комбинированию, хореографическим способностям
4. Фигурное катание	г) Общая координационная подготовленность, способность к ритму, точность оценки параметров движения, хореографические способности, к равновесию, координационные способности в прыжках и беге

**Установите соответствие между физическими способностями и тестами для определения уровня развития данных способностей**

1. Координационные способности	а) Челночный бег 3*10 м
2. Гибкость	б) «Мостик»
3. Выносливость	в) Бег на тредбане
4. Скорость	г) Бег на 30, 50, 60, 100 м
5. Максимальная сила	д) Жим штанги лежа

**Примерный перечень оценочных средств учащихся**  
(промежуточная и итоговая аттестация)

Предметные области	Набранные баллы (%)			
	Меньше 60	61-75	76-91	92-100
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	хорошо	отлично
ОФП				
СФП				
Теория ФКиС				
Участие в соревнованиях (занятое место)				
Инструкторская и судейская практика				
Спортивный разряд				
Итого:	Незачтено	Зачтено		

Оценка степени освоения Программы учащимися и контрольные испытания (аттестация) учащихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация при переходе с базового на углубленный уровень сложности;
- итоговая аттестация учащихся по Программе;

По окончании обучения учащемуся (выпускнику) выдается документ об окончании обучения по предпрофессиональной программе.



## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕЗПЕЧЕНИЯ

1. «Борьба». Ю.С.Лукашин. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1980г.
2. Самбо система и борьба. Коллектив авторов под общей редакцией д.п.н, профессора Шулини Ю.А. и д.п.н, профессора Коблева Я.К. Феникс. Ростов-на-Дону, 2006, - 800с.
3. Самбо. Все техники и основные упражнения. Роджерс Маркс. Черный пояс, 4-й дан. – М.: 2015г. – 112с.
4. Самбо: учебная программа для учреждений дополнительного образования – М., 2003г.
5. Самбо: учебная программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов – М., 2009г.
6. Самбо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза самбо и Федерации самбо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
7. Самбо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз самбо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.
8. Самбо. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М, 2009г.
9. Самбо для начинающих. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Смаляхо Ю.М., Подорцев Ю.В. Феникс. Ростов-на-Дону, 2006г.
10. Самбо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений самбо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.
11. «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.
12. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Крупник Е.Я., Щербакова В.Л. – М: Советский спорт, 2014г.
13. «Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Полымя», Минск, 1983г.
14. «Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.
15. «От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.
16. «Ради здоровья детей». Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 1985г.
17. Богун П.Н. « Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»
18. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
19. Волков Н. И. Биохимические основы выносливости спортсмена// Теория и практика физической культуры. – 1967. - №3 – с. 15-21

20. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физическое воспитание детей школьного фозраста. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 188 с.
21. Дешин Д.Ф., Врачебный контроль в физическом воспитании Ф и С.
22. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности самбистов // Детский тренер, 2007, № 2
23. Жуков М.Н. Подвижные игры на уроках, переменах 2000 г. «Асадема»
24. Ивко В.С., Кочурко Е.И., Максимович В.А. Борьба спортивная. Гродна, 1997. – 331 с.
25. Игуменов В.М. «Спортивная борьба» 1993г. «Просвещение»
26. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология физического воспитания. – Л., 1979. – 83 с.
27. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
28. Кодеридзе К.Е., «Молодым борцам», журнал Физкультура и Спорт
29. Коджасперов Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры 1998 г. «Дрофа».
30. Кожарский В.Л., Сорокин П. Техника классической борьбы. М.: ФиС, 1978. – 360 с.
31. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. М.: Советский спорт, 2005. 145с.
32. Кунат П. Проблемы нагрузки с точки зрения психологии спорта// Психология и современный спорт. – М., 1973. – с. 224-319.
33. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник /под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. 464 с.
34. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. М., ФиС, 1967. – 152 с.
35. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Издательство Физическая культура, 2005. - 532 с.
36. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для спец. вузов. - М.: ФГУП "Известия", 2001. - 3-е издан, (или 1-2).
37. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 160с.
38. Мотылянская Р. Е. Выносливость у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 223 с.
39. Новиков А.Д.; Матвеев Л.П., Теория и методика физического воспитания, журнал Физкультура и Спорт.
40. Родионов А.В., Родионов В.А. «Психология детско-юношеского спорта – М, 2013г.
41. Рудницкий В.И., Мисюк Г.Ф., Нижибицкий Н.Н. Борьба классического стиля. Мн., «Полымя», 1990. – 149 с.
42. Сажин А.В. Самбо для начинающих – М: «Астрель», 2010г.
43. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под общей редакцией А.П.Купцова. М. ФиС, 1978. – 424 с.

44. Спортивная борьба. Учебник для ИФК. Под общей редакцией Н.М.Галковского и А.З.Катулина. ФиС, 1968. – 583 с.
45. Степанов Г.И., «Юный борец», журнал Физкультура и Спорт .
46. Сюсина В.Ю., Нетоля В.А. «Акробатика для всех» - Киев «Олимпийская литература», 2014г.
47. Тадао Отаки, Донн Ф.Дрэгер. Техника самбо. – М: 2003г.
48. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.
49. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика самбо. Учебник. – М.:, 2011 – 448с
50. Шляхтов А.А., Шляхтова С.В. «Самбо в дошкольном образовательном учреждении. Самбо в общеобразовательной школе» - М, 2015г.
51. Шулика Ю.А. Спортивная борьба для учащихся 2004 г. «Феникс»
52. Шулика Ю.А., В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко «Греко-римская борьба для начинающих». Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону 2006г.
53. Яковлев Н.И., «Режим и питание спортсмена в период тренировки и соревнований», журнал Физкультура и Спорт .

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
3. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
4. [www.eLIBRARY.ru](http://www.eLIBRARY.ru) – Научная электронная библиотека.
5. [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru) – Педагогическая библиотека.
6. [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru) – Российская национальная библиотека.
7. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru) – Российская государственная библиотека.
8. [www.fpo.asf.ru](http://www.fpo.asf.ru) – Сайт факультета педагогического образования
9. [www.wrestrus.ru](http://www.wrestrus.ru) - Федерация спортивной борьбы России.
10. <http://sambo.ru/> - Федерация самбо России