

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32  
ИМ. И.С.ИСАКОВА ХУТОР ОСТРОВСКАЯ ЩЕЛЬ  
ТУАПСИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ООШ №32 им.И.С.Исакова  
от «29» 08 2025 г. Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

ООШ №32 им.И.С.Исакова

Л.Ю.Оганесова

Приказ № 187 от «04» 08  
2025 г.



М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
по самбо

«Юный самбист»

Уровень программы: ознакомительный уровень

Срок реализации программы: 1 год: 72 часа

Возрастная категория: от 7 до 12 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: #68310

Автор-составитель:

Тополян Каринэ Ардашесовна

Педагог дополнительного образования

х. Островская Щель, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	8
1.3.	Содержание программы	9
1.4.	Планируемые результаты	10
1.5.	Воспитательная работа	11
2.	Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	13
2.1.	Календарный учебный график.	13
2.2.	Условия реализации программы.	16
2.3.	Формы аттестации.	18
2.4.	Оценочные материалы	19
2.5.	Методические материалы.	26
2.6.	Список литературы.	38

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по самбо «Юный самбист» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, и разработана в целях привлечения учащихся к систематическим занятиям спортом для укрепления здоровья и формирования у них определённых ценностных ориентаций.

#### **Актуальность.**

Актуальность программы состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого отдельно взятого учащегося посредством занятий самбо. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, их успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

#### **Новизна.**

Новизна программы заключается в привлечении учащихся к систематическим занятиям самбо, развитии основных физических качеств, в том, что она способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента, развивает формы включения учащихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

#### **Педагогическая целесообразность.**

В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа рассчитана на два года и направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

#### **Отличительные особенности программы.**

Отличительными особенностями программы является то, что данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана

для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах – для новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Включение в тренировку подвижных игр способствует созданию у занимающихся положительных эмоций, что облегчает процесс освоения технико-тактических действий, помогает поддерживать интерес к занятиям на протяжении всего тренировочного цикла.

Игровая форма проведения занятий вызывает большой эмоциональный отклик у детей школьного возраста, что позволяют реализовать в игровой форме стремление к соперничеству и ловкости, смелости, способствует преодолению чувства неуверенности

#### **Адресат программы.**

Данная программа является рассчитана для детей младшего и среднего школьного возраста (6 – 12 лет). При создании программы учитывались физиологические и психологические особенности детей этой возрастной группы.

Предварительно педагог определяет уровень физической подготовленности каждого будущего спортсмена по выполнению контрольных нормативов и на основании результатов, в соответствии с возрастом и сенситивными периодами развития двигательных качеств учащихся, зачисляет их в ту или иную возрастную группу:

- Младшая группа - возраст учащихся 6-9 лет;
- Средняя группа - возраст учащихся 10-12 лет;

Для учащихся младшего школьного возраста 6-9 лет необходимой потребностью является двигательная активность. В этом возрасте сравнительно равномерно идёт физическое развитие детей. Изменяются пропорции тела: удлиняются ноги, уменьшается грудной показатель, т.е. происходит как бы вытягивание тела. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Окостенение скелета происходит неравномерно: к 9 - 11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, и только к 12 - 13 годам, - запястья и пальцы. При занятиях физической культурой и спортом очень важно учитывать особенности формирования скелета. Скелет детей содержит значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связной аппарат легко растягивается.

До 9 летнего возраста у девочек позвоночник обладает большей подвижностью, чем у мальчиков. В возрасте 9 - 10 лет мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища. Однако относительные величины силы мышц (на 1 кг массы) близки к показателям взрослых людей. В связи с этим могут широко использоваться упражнения для развития силы, связанные с преодолением собственной массы тела. Но при этом следует избегать больших по

объему и интенсивности нагрузок, так как они приводят к значительным энергозатратам, а это может повлечь за собой общую задержку роста. К 9 годам окончательно формируется структура легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов), и набухание слизистой при заболеваниях дыхательной системы уже не создает серьезной опасности. Частота дыханий уменьшается в 10 лет до 20 в минуту. Средняя частота пульса в 9-10 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту. Артериальное давление 10-летнего ребенка в среднем - 110/70 мм рт. ст. Заканчивается развитие эндокринной системы, под действием гормонов происходит постепенное появление признаков полового созревания. Пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, пищеварение практически не отличается от такового у взрослых. К существенным показателям, которые характеризуют функциональное состояние нервно-мышечной системы, относят координационные способности, способности дифференцировать пространственные, временные характеристики движения.

В данном возрасте расширяются аналитические возможности. Ребенок начинает размышлять над своими поступками, которые он совершил, анализирует поступки окружающих. Произвольное внимание детей в 10 лет требует так называемой близкой мотивации. У старших учащихся произвольное внимание поддерживается при наличии далёкой мотивации (они могут заставить себя сосредоточиться на неинтересной и трудной работе ради результата, который ожидается в будущем). Ребенок в 10 лет обычно может заставить себя сосредоточенно работать лишь при наличии близкой мотивации (перспективы получить отличную отметку, заслужить похвалу тренера, лучше всех справиться с заданием и т. д.).

В этом возрасте развито непроизвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание тренирующихся, без всяких усилий с их стороны. В возрасте 10 лет резко возрастает число факторов, которые в итоге могут повлиять на самооценку ребенка. Дети на все события, происходящие вокруг, имеют свою точку зрения, которую пытаются отстаивать. Кроме всего этого у них формируется мнение о собственной социальной значимости - самооценке. Она складывается благодаря развитию самосознания и обратной связи с теми из окружающих, чьим мнением они дорожат. Высокая оценка чаще всего бывает у детей, родители которых относятся к ним с уважением, теплотой и любовью. Однако к 10 годам у ребенка складывается новое представление о самом себе, когда самооценка утрачивает зависимость от ситуаций успеха- неуспеха, а приобретает стабильный характер. Самооценка теперь выражает отношение, в котором образ самого себя относится

к идеальному.

Возраст 11-12 лет характеризуется относительным замедлением роста тела и более интенсивным прибавлением веса. Кости скелета в этом возрасте еще недостаточно прочны, связки суставов эластичны и растяжимы, мышцы развиты относительно слабо. Относительная слабость мышечной системы детей предрасполагает к деформации позвоночника и грудной клетки, к нарушениям нормальной осанки. У мальчиков прирост веса мышц по отношению к весу тела больше, чем у девочек, а, следовательно, и лучше развита мышечная сила. Границы подросткового периода охватывают возраст от 11-12 до 14-15 лет. Особое положение подросткового периода в развитии ребенка отражено в его названиях: "переходный", "переломный", "трудный", "критический". В них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой.

Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период - физического, умственного, нравственного, социального. По всем направлениям происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений с взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания морально-этических норм, опосредствующих поведение, деятельность и отношения. Подростковый период считают трудным и критическим. Такая оценка обусловлена, во-первых, происходящими в это время многочисленными качественными сдвигами, которые подчас носят характер коренной ломки прежних особенностей, интересов и отношений ребенка; это может происходить в сравнительно короткий срок и часто бывает неожиданным. Происходящие изменения нередко сопровождаются, с одной стороны, появлением у самого подростка значительных субъективных трудностей разного порядка, а с другой - трудностей в его воспитании: подросток не поддается воздействиям взрослых, у него появляются разные формы непослушания, сопротивления и протеста (упрямство, грубость, негативизм, строптивость, скрытность, замкнутость).

В процессе развития организма детей и подростков происходит естественное увеличение мышечной силы, причем абсолютная мышечная сила растет непрерывно и относительно равномерно на протяжении школьного возраста. Мышечная сила у школьников увеличивается неравномерно: периоды относительно умеренного прироста силы сменяются периодами более выраженного ее изменения. Ускорение физического развития подростков в период полового созревания приводит и к увеличению прироста показателей

мышечной силы.

Так, в возрастной период от 10 до 12 лет более выраженно увеличивается мышечная сила разгибателей нижних конечностей (85%), менее - сгибателей плечевого пояса (24%). Подбор силовых упражнений для подростков и юношей должен предусматривать гармоничное развитие мускулатуры и достаточное развитие у них мышечной силы соответствующими для этого возраста средствами. Одним из основных критериев биологического возраста считается скелетная зрелость, или "костный" возраст. В старшем школьном возрасте наблюдается значительное усиление роста позвоночника, продолжающееся до периода полного развития. Быстрее всех отделов позвоночника развивается поясничный, а медленнее - шейный. Окончательной высоты позвоночник достигает к 25 годам. Рост позвоночника по сравнению с ростом тела отстает. Это объясняется тем, что конечности растут быстрее позвоночника.

### **Уровень программы, объем и сроки реализации программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный самбист» реализуется на ознакомительном уровне, ее объем составляет 72 часа, продолжительность 1 год обучения.

### **Форма обучения.**

Форма обучения программы - очная. В процессе занятий сочетаются индивидуальная, групповая и коллективная формы работы.

### **Режим занятий.**

Программа составлена с учетом современных требований педагогики, психологии, физиологии, раскрывает содержание деятельности объединения. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу (40 минут - академический час). Предлагаемый режим занятий соответствует требованиям СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Рекомендуемое количество занимающихся в группе до 15 человек, что обеспечивает полноценное проведение группового занятия и позволяет работать в парах. Это количество учащихся позволяет поддерживать требуемый уровень дисциплины, в достаточной степени уделять внимание каждому занимающемуся, свободно заниматься, как в групповых частях занятия, так и в парах.

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

Состав группы формируется из учащихся примерно одного возраста с разным уровнем подготовленности и природных задатков. Состав групп – постоянный. Занятия – групповые. Группы формируются по 15 человек.

Использование технологий дифференцированного и личностно-ориентированного подхода к детям обеспечивает подбор универсальных методов и приемов работы, а также заданий вариативного характера и разного уровня сложности с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей учащихся.

Форма проведения занятий: комбинированное, по закреплению (практическое) и обобщению знаний, контрольно-проверочное.

Программа «Юный самбист» разработана с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изложения изучаемого материала.

При организации и проведении занятий по программе «Юный самбист» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой борьбы; заинтересованности по отношению к решению поставленных задач;
- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.
- принципа доступности, который требует, чтобы перед учащимися ставились посильные задачи. В противном случае у учащихся снижается интерес к занятиям. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей учащихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы.**

Создание условий для формирования общей физической культуры и организации содержательного досуга посредством обучения самбо.

### **Задачи:**

#### **Личностные:**

- сформировать навыки общения, коммуникабельность и самоорганизация;



- сформировать навыки умения владеть собой;
- сформировать добрые отношения к семейным ценностям.

#### **Метапредметные:**

- развить готовность к сотрудничеству и дружбе;
- сформировать установку на здоровый образ жизни;
- развить интерес к спорту и занятиям самбо;
- сформировать мышление и внимание;

#### **Образовательные (предметные):**

- познакомить с историей самбо, спортивными терминами;
- научить основным приемам самбо.

### **1.3. Содержание программы**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Беседа
2	Общая физическая подготовка	20	1	19	Педагогическое наблюдение. Входящий контроль
3	Акробатические элементы	20	1	19	Педагогический анализ. Промежуточная аттестация
4	Техника самостраховки	30	4	26	Самоанализ
5	Итоговое занятие	1	0	1	Сдача контрольных нормативов
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

### **Содержание учебного плана**

#### **1. Введение в программу.**

**Теория.** Введение в программу. Правила безопасности при проведении тренировок. Гигиенические требования к юному спортсмену

#### **2. Общая физическая подготовка.**

**Теория.** Роль общефизической подготовки для занятий самбо. Самбо – национальный вид спорта. Их имена прославляют самбо. Понятие о всестороннем и гармоничном развитии борца.

**Практика.** Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности) Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание снаряда. Упражнения для

развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости. Изучение схватки без сопротивления. Схватка без сопротивления с партнерами различного веса. Кросс. Перемена направления фронта захождением плечом. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения, выполняемые ногами. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине – перекладывание, выжимание, перекачивание, поднимание, переставление. Упражнения в положении на «борцовском мосту».

### **3. Акробатические элементы.**

**Теория.** Значение акробатики для начинающего самбиста.

**Практика.** Работа с манекеном Акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Перекаты. Прыжки. Перевороты. Боковой кувырок. Гимнастический мост. Стойка на голове.

### **4. Техника самозащиты.**

**Теория.** Самостраховка. Техника самостраховки.

**Практика.** Падения. Падение на бок. Страховки партнера. Падение с опорой на руки. Падение с опорой на руки. Кувырок вперед через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках. Падение с опорой на ноги. Падение с приземлением на колени. Падение с приземлением на голову. Падение с приземлением на туловище. Падение на спину. Падение на живот. Защита от падения партнера сверху. Кувырок вперед из положения стоя, держась за руку партнёра. Специально-подготовительные упражнения для бросков. Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). День борьбы (партер). Проведение тренировочных схваток в партере.

### **5. Итоговое занятие.**

**Практика.** Дружественная встреча на ковре. Подведение итогов учебного года. Инструктаж по технике безопасности

## **1.4. Планируемые результаты.**

### **Личностные:**

- сформированы навыки общения, коммуникабельность и самоорганизация;
- сформированы навыки умения владеть собой;
- сформированы добрые отношения к семейным ценностям.

### **Метапредметные:**

- развита готовность к сотрудничеству и дружбе;

- сформирована установка на здоровый образ жизни;
- развит интерес к спорту и занятиям самбо;
- сформировано мышление и внимание.

**. Образовательные (предметные):**

- учащиеся познакомились с историей самбо, спортивными терминами;
- учащиеся обучены основным приемам самбо.

### **1.5. Воспитательная работа**

Воспитание учащихся при освоении ими основных образовательных программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, осуществляется на основе включаемых в образовательную программу рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы, разрабатываемых и утверждаемых такими организациями самостоятельно, если иное не установлено настоящим Федеральным законом «Об образовании».

**Цель** воспитания в сфере дополнительного образования детей – ценностно-смысловое развитие ребенка.

Воспитательная модель базируется на том, что воспитание рассматривается, прежде всего, как организация педагогических условий и возможностей для осознания ребенком собственного личностного опыта, приобретаемого на основе межличностных отношений и обусловленных ими ситуаций, проявляющегося в форме переживаний, смысло-творчества, саморазвития.

Воспитательные **задачи** можно условно разделить на 4 группы:

1) нравственное самоопределение ребенка. Со стороны педагога необходима реализация комплекса методов и форм индивидуальной работы с воспитанником, ориентированных на идеальное представление о нравственном облике современного человека, на формирование гражданской идентичности и патриотических чувств.

2) педагогическое сопровождение социального выбора. Педагог помогает ребенку ответить на следующие вопросы: с кем быть, как строить свои отношения с людьми, как обеспечить свое участие в улучшении окружающей жизни? Дополнительное образование предоставляет ребенку возможности приобретения для него нового социального опыта.

3) педагогическое сопровождение профессионального выбора. Педагог помогает ответить ребенку на вопрос кем быть?

4) педагогическое сопровождение овладения ребенком нормами общественной жизни и культуры. Педагог помогает ответить на вопрос что такое красота жизни и искусства?

Воспитательные практики:

- флешмоб (социальная или тематическая акция);
- квест (игра-приключение на заданную тему) и т.д.

Результатами освоения программы воспитания станут:

1. приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
2. формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;
3. готовность обучающихся к саморазвитию;
4. ценностные установки и социально-значимые качества личности;
5. активное участие коллектива и его отдельных представителей в социально-значимой деятельности и др.

### Календарный план воспитательной работы

Личностный рост и взаимодействие с социумом	Воспитание патриотической и гражданской позиции, уважения к культурному наследию страны
СЕНТЯБРЬ 2025	
	День физической культуры и спорта. Соревнования внутри возрастных групп
ОКТАБРЬ 2025	
День тренера. Беседа	
НОЯБРЬ 2025	
День самбо. Классная встреча	
ФЕВРАЛЬ 2026	
	День Защитника Отечества. Участие в муниципальных соревнованиях
АПРЕЛЬ 2026	
	Международный день спорта. Спортивная эстафета между участниками разных возрастных групп
МАЙ 2026	
Международный день спортивной борьбы. Проведение мастер-классов для обучающихся МБОУ ООШ №32 им. И.С. Исакова хут. Островская Щель	Международный день спортивной борьбы. Проведение викторины для обучающихся МБОУ ООШ №32 им. И.С. Исакова хут. Островская Щель

Занятия по воспитательной работе проводятся в объединении во внеурочное время.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий,  
включающий формы аттестации.  
2.1. Календарный учебный график**

п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол- во часов	Форма проведения	Форма контроля
<b>1. Вводное занятие</b>						
1.			Введение в программу. Правила безопасности при проведении тренировок	1	Вводное занятие	Тестирование
2.			Гигиенические требования к юному спортсмену	1	Круглый стол	Пед. наблюдение
3.			Роль общефизической подготовки для занятий самбо.	1	Презентация	Пед. наблюдение
4.			Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности)	1	Учебное занятие	Пед. наблюдение
5.			Самбо – национальный вид спорта.	1	Встреча на краю ковра	Пед. наблюдение
6.			Строевые упражнения: Ходьба, бег, прыжки, лазанье.	1	Учебное занятие.	Пед. наблюдение
7.			Их имена прославляют самбо.	1	Спортивная гостинная	Пед. наблюдение
8.			Упражнения для развития силы.	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
9.			Выполнение общих физических упражнений.	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
10.			Выполнение общих физических упражнений. Передвижения	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
11.			Упражнения для выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
12.			Изучение схватки без сопротивления	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
13.			Схватка без сопротивления с партнерами различного веса.	1	практическое занятие	Пед. анализ
14.			Строевые упражнения. Строевые приемы.	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
15.			Кросс	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
16.			Перемена направления фронта захождением плечом.	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
17.			Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
18.			Упражнения, выполняемые ногами	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
19.			Прыжки вверх с рейки на рейку, с	1	практическое	Пед.

			одновременным толчком руками и ногами.		занятие	наблюдение
20.			Упражнения в положении лежа на ковре: на спине – перекалывание, выжимание, перекалывание, поднимание, переставление.	1	Учебное занятие	Пед. наблюдение
21.			Упражнения в положении на «борцовском мосту».	1	Учебное занятие	Пед. наблюдение
22.			Упражнения в положении на «борцовском мосту».	1	Учебное занятие	Пед. анализ
23.			Значение акробатики для начинающего самбиста.	1	Презентация	Пед. наблюдение
24.			Работа с манекеном	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
25.			Выполнение акробатических элементов Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
26.			Кувырок вперёд. Кувырок назад.	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
27.			Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с самбистским поясом (скалкой).	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
28.			Выполнение общих физических упражнений. Упражнения с самбистским поясом (скалкой).	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
29.			Выполнение общих физических упражнений. Акробатика.	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
30.			Выполнение общих физических упражнений. Акробатика.	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
31.			Выполнение общих физических упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
32.			Выполнение общих физических упражнений. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
33.			Выполнение общих физических упражнений. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
34.			Выполнение общих физических упражнений. Кувырки.	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
35.			Выполнение общих физических упражнений. Кувырки.	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
36.			Выполнение общих физических упражнений. Перевороты.	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
37.			Выполнение общих физических упражнений. Перевороты .Боовой переворот.	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
38.			Гимнастический мост. Стойка на голове.	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
39.			Сдача нормативов по общей физической подготовке.	1	практическое занятие	Сдача нормативов

40.		Сдача нормативов по общей физической подготовке.	1	практическое занятие	Пед. анализ
41.		Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки.	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
42.		Выполнение общих и специальных физических упражнений. Страховки.	1	практическое занятие	Пед. наблюдение
43.		Самооценка..	1	Мастер-класс	Пед. Наблюдение
44.		Падение вперёд и падение назад из положения приседа.	1	практическое занятие	Пед. Наблюдение
45.		Падения. Падение на бок.	1	практическое занятие	Пед. Наблюдение
46.		Страховки партнера.	1	практическое занятие	Пед. Наблюдение
47.		Падение с опорой на руки.	1	практическое занятие	Пед. Наблюдение
48.		Кувырок вперёд через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях	1	практическое занятие	Пед. Наблюдение
49.		Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках.	1	практическое занятие	Пед. Наблюдение
50.		Падение с опорой на ноги.	1	практическое занятие	Пед. Наблюдение
51.		Падение с приземлением на колени	1	практическое занятие	Пед. Наблюдение
52.		Падение с приземлением на голову.	1	практическое занятие	Пед. Наблюдение
53.		Падение с приземлением на голову.	1	практическое занятие	Пед. Наблюдение
54.		Техника самооценки.	1	Презентация	Пед. анализ
55.		Падение с приземлением на туловище	1	практическое занятие	Пед. Наблюдение
56.		Падение на спину.	1	практическое занятие	Пед. Наблюдение
57.		Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на спину.	1	практическое занятие	Пед. Наблюдение
58.		Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на живот.	1	практическое занятие	Пед. Наблюдение
59.		Выполнение общих и специальных физических упражнений. Падение на живот.	1	практическое занятие	Пед. Наблюдение
60.		Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от падения партнера сверху.	1	практическое занятие	Пед. Наблюдение
61.		Выполнение общих и специальных физических упражнений. Защита от падения партнера сверху.	1	практическое занятие	Пед. анализ

62.		Специально-подготовительные упражнения для бросков	1	практическое занятие	Пед. Наблюдение
63.		Специально-подготовительные упражнения для бросков.	1	практическое занятие	Пед. Наблюдение
64.		Упражнения для выведения из равновесия.	1	практическое занятие	Пед. Наблюдение
65.		Кувырок вперёд из положения стоя, держась за руку партнёра.	1	практическое занятие	Пед. Наблюдение
66.		Упражнения для бросков захватом ног (ноги)	1	практическое занятие	Пед. Наблюдение
67.		Выполнение общих и специальных физических упражнений. Упражнения для бросков захватом ног (ноги)	1	практическое занятие	Пед. Наблюдение
68.		День борьбы (партер). Проведение тренировочных схваток в партере.	1	Практическое занятие	Пед. анализ
69.		Сдача нормативов по общей физической подготовки	1	практическое занятие	Пед. анализ
70.		День борьбы (партер). Проведение тренировочных схваток в партере.	1	практическое занятие	Пед. мониторинг
71.		Дружественная встреча на ковре	1	соревнования	Пед. анализ
72.		Подведение итогов учебного года. Инструктаж по технике безопасности	1	Итоговое занятие	Тестирование

## 1.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы «Юный самбист», соответствует СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Оборудование и спортивный инвентарь:
- Напольное покрытие татами;
- Гири, гантели;
- Секундомер;
- Скакалка гимнастическая;
- Скамейка гимнастическая;

### Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «Самбо» педагог дополнительного образования должен иметь высшее педагогическое образование или среднее педагогическое педагогическое образование, либо высшее профессиональное образование или



среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Занятия по программе проводит Тополян Каринэ Ардашесовна, педагог дополнительного образования, реализующая программу, имеет высшее образование Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Адыгейский государственный университет» г. Майкоп – бакалавриат по направлению подготовки «Физическая культура», 2014 год.

Стаж в должности педагога дополнительного образования – 13 лет.

Курсы повышения квалификации:

- «Педагог дополнительного образования: современные подходы к профессиональной деятельности» (2021 год)
- «Организация и инновационные аспекты внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС» (2021 год)
- «Реализация требований обновлённых ФГОС НОО, ФГОС ООО в работе учителя» (2022 год)
- «Современные подходы к методике преподавания самбо в условиях реализации обновлённых ФГОС» (2024 год)
- «Современные подходы к методике преподавания самбо при реализации ФГОС в школе» (2025 год)

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, являются:

- ✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ организация досуговой деятельности учащихся;
- ✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- ✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Педагог должен обладать следующими компетенциями:

- ✓ профессиональная компетентность;
- ✓ информационная компетентность;
- ✓ коммуникативная компетентность;

- ✓ правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- ✓ технологиями работы с одаренными учащимися;
- ✓ технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
- ✓ умением работать с учащимися, имеющими проблемы в развитии;
- ✓ умением работать с девиантными, социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

### **1.3. Формы аттестации**

Отслеживание результатов образовательного процесса проводится с помощью различных форм: педагогического наблюдения, педагогического анализа, учета посещаемости занятий (текстовый журнал и в сети Интернет АИС Навигатор.дети), участия учащихся в мероприятиях и др.

С целью установления соответствия результатов освоения дополнительной образовательной программы заявленным целям и планируемым результатам обучения, используются следующие **методы отслеживания**:

- ~ беседа;
- ~ педагогическое наблюдение;
- ~ педагогический анализ результатов анкетирования, опросов, зачётов, участия в мероприятиях;
- ~ педагогический мониторинг, включающий диагностику личностного роста учащихся, педагогической характеристики на него;
- ~ мониторинг образовательной деятельности детей, включающий самоанализ учащегося.

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- ~ аналитическая справка;
- ~ аудио и видеозаписи;
- ~ грамоты, дипломы;
- ~ журнал посещаемости;
- ~ материалы анкетирования и тестирования;
- ~ методические разработки, портфолио;
- ~ отзывы детей и родителей.

#### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- ~ аналитическая справка;
- ~ зачёт;
- ~ контрольные и открытые занятия;
- ~ итоговый отчёт.

## **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

~ таблицы мониторинга развития личности и образовательного уровня учащихся;  
~ открытые и контрольные занятия.

Указанные способы отслеживания результативности могут использоваться как средство:

~ Начальной или входной диагностики. Проводится с целью определения уровня развития детей (как правило – это первые занятия сентября; данная формулировка учитывается в УТП, фиксируется в журнале и есть в программе, как приложение).

~ Текущей диагностики с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала (варианты: по окончании каждого занятия, темы или раздела).

~ Промежуточной диагностики – с целью определения результатов обучения (может проводиться по окончании каждого полугодия).

~ Итоговой диагностики – с целью определения изменения уровня развития детей, их физических способностей (на конец срока реализации программы).

### **1.4.Оценочные материалы**

Для определения исходного уровня и динамики *общей физической подготовленности* учащихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; челночный бег 3 х 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Тестирование по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год (начало и конец учебного года).

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

а) *Прыжки в длину с места* проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат в сантиметрах из трех попыток.

б) *Челночный бег 3 \* 10 м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) *Подтягивание из виса на высокой перекладине* оценивается при выполнении

спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого

находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах, попеременная работа руками.

г) *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу* выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Примерный комплекс контрольных упражнений *по специальной физической подготовке* включает в себя оценку скорости выполнения упражнений: забегания на «борцовском мосту», перевороты из упора головой в ковер на

«борцовский мост» и обратно, выполнение бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину).

*Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется следующим образом:*

а) *Забегания на «борцовском мосту»* выполняются спортсменом из исходного положения - упор головой в ковер - в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

б) *Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно* выполняются спортсменом десять раз из исходного положения - упор головой в ковер. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

в) *Броски партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину)*; спортсмен выполняет 10 бросков одного партнера из исходного положения - стоя. Фиксируется время выполнения серии бросков до десятой доли секунды.

Для тестирования *уровня технико-тактической подготовленности* проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа, арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).

Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и

правильно выполненные приемы страховки и само страховки, слитность выполнения комбинаций. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей. Динамика перечисленных показателей фиксируется в индивидуальной карте занимающихся.

В процессе подготовки юных спортсменов используется *этапный, текущий и оперативный контроль*. Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований спортсмена может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля - оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в тот или иной период проведения обследования.

Система комплексного контроля в процессе тренировки основывается на ряде методических положений. Первое из них - целевая направленность на высшее спортивное мастерство. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение - установка на соразмерность в развитии физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

В процессе осуществления комплексного контроля над юными самбистами следует соблюдать следующие условия: всесторонний характер методов контроля, характеризующих различные стороны подготовленности и состояние здоровья занимающихся; подбор методов контроля с учетом особенностей самбо; ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности; сочетание контрольных показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, а также показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности; использование наиболее информативных и

доступных методов контроля; учет параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Важное значение имеет система учета работы спортивной школы и показателей, характеризующих эффективность спортивной тренировки.

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и формосуществования процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой их спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т.д. Анализ данных учета дает возможность не только контролировать, но и, вносить коррективы в учебный процесс.

Учету подлежат все стороны тренировочного процесса. Учет показателей спортивной тренировки осуществляется в следующих формах. Поэтапный учет происходит в начале и конце какого-либо этапа, периода, годового цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором - заключительным, итоговым.

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатом предварительного учета, позволяют оценить эффективность учебно-тренировочного процесса и внести коррективы в последующий план тренировки, который предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена. Данные оперативного учета позволяют получать нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия.

*Фиксация чистого времени работы.* В целях фиксации чистого времени, затраченного на учебно-тренировочную работу, рекомендуется использовать график учета. Спортсмену (или его тренеру) необходимо после каждого вида нагрузки сразу же провести горизонтальную линию, соответствующую чистому времени, затраченному на данный вид работы. Здесь же рекомендуется вести отметку данных по ортостатической пробе, пульсу до тренировки, после основных схваток, а также восстановлению пульса после схваток, весовому режиму.

Положительным является то, что спортсмену легко вести учет на тренировочном занятии и он избавлен от записи цифровых данных.

*Фиксация интенсивности нагрузки.* В единоборствах принята на во- оружение шкала для планирования и контроля интенсивности упражнений, применяемых спортсменами.

В ее основу положена частота сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения упражнений. Чем труднее и интенсивнее упражнение, тем больше потребление кислорода, а в связи с этим выше частота сердечных сокращений.

Экспериментальными исследованиями выведены следующие соот- ношения между интенсивностью в баллах и ЧСС.

Максимальная интенсивность (7-8 баллов) наблюдается в соревно- вательных и тренировочных схватках длительностью 6-8 мин.

Большая интенсивность (5-6 баллов) наблюдается в 10-12-минутных соревновательных и тренировочных схватках, при выполнении упражнений ОФП (бег на 1500 м).

Средняя интенсивность (3 балла) отмечается при выполнении специальных упражнений (отработка технических действий в течение 40 мин), при учебно-тренировочных схватках (6 бросков за 5 мин) и при выполнении упражнений ОФП (футбол, баскетбол).

### **Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе**

<b>№ п/п</b>	<b>Показатели (оцениваемые параметры)</b>	<b>Критерии</b>	<b>Степень выраженности оцениваемого качества</b>	<b>Возможное кол-во баллов</b>	<b>Методы диагностики (примерные)</b>
<b>Теоретическая подготовка:</b>					
1.	<b>Теоретические знания, предусмотренные программой.</b>	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	<b>минимальный уровень</b> (ребенок овладел менее чем <sup>^</sup> объема знаний предусмотренных программой и избегает употреблять специальные термины)	1	Наблюдение, тестирование контрольный опрос, собеседование и др.
			<b>средний уровень</b> (объем усвоенных знаний составляет более <sup>^</sup> и учащийся пытается	5	

			употреблять специальные термины)		
			<b>максимальный уровень</b> (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период и употребляет осознано специальные термины)	10	
<b>Практическая подготовка:</b>					
2.	<b>Практические умения и навыки, предусмотренные программой</b>	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<b>минимальный уровень</b> (ребенок овладел менее чем У объема знаний, предусмотренных программой)	1	Контрольное задание
			<b>средний уровень</b> (объем усвоенных умений и навыков составляет более У)	5	
			<b>максимальный уровень</b> (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	10	



Личностные результаты					
3.	Личностное развитие	Соответствие планируемым личностным результатам	минимальный уровень (учащийся не принимает участие в соревнованиях, эстафетах, товарищеских встречах)	1	Наблюдение
			средний уровень (учащийся редко принимает участие в соревнованиях, эстафетах, товарищеских встречах)	5	
			максимальный уровень (учащийся активно принимает участие в соревнованиях, эстафетах, товарищеских встречах)	10	

**Таблица №1 (см. приложение №1)**

№	Ф.И. учащегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Личностные результаты		
		мин	сред	макс	мин	сред	макс	мин	сред	макс
1.										
2.										

### **1.5.Методические материалы**

#### **Методы, используемые в процессе обучения**

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Рассмотрим более подробно используемые методы организации деятельности по программе:

**Метод убеждения** – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

**Словесные методы** – рассказ, лекция, беседа, опрос, инструкция, объяснение.

**Метод показа** – демонстрация изучаемых действий, посещение соревнований и т.п.

**Метод упражнения** – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

**Метод состязательности** – поддержание у учащихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений учащихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

**1. Анкетирование, опрос учащихся.** Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств учащихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на учащихся.

**2. Работа с родителями** родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на учащегося педагогов и родителей.

**Очень важны профессиональные качества личности педагога:**







- способность к творчеству, умение находить и в доступной форме передавать детям информацию;

- уважение, симпатия к воспитанникам.

При хорошо созданных условиях дети проявляют способность к глубокой сосредоточенности, прекрасно справляются с любым заданием, что создает основу успешной реализации программы.

Методика направлена главным образом на раскрытие и развитие физкультурно-спортивной подготовки, потребности к здоровому образу жизни, уважению к закону, нормам коллективной жизни, к социальной и гражданской ответственности.

Для работы по программе используются следующие методы обучения:

-  словесный;
-  наглядный;
-  практический;
-  вербальный,
-  объяснительный,
-  рефлексивный

- иллюстративный,
- практический,
- игровой,
- репродуктивный,
- обобщающий,
- соревновательный.

Воспитательные методы:

- убеждение;
- отработка;
- поощрение;
- упражнения;
- стимулирование;
- мотивация.

Используются следующие виды технологий:

- групповое и индивидуальное обучение;
- коллективное обучение;
- дифференцированное обучение;
- игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

Формы занятий: беседа, групповые тренировочные занятия, практическое занятие, открытое занятие.

Дидактический материал: иллюстративный материал, плакаты, фотографии, дидактические карты, видеоролики.

### **Инструкторская и судейская практика.**

В течение всего периода обучения педагог привлекает учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

### **График учета чистого времени тренировочной работы**

		Дата					
		утро	вечер	утро	вечер	утро	вечер
Содержание							
Пульс (уд./в мин)	лежа	50	50				
	стоя	66	68				
	разность	14	18				

Разминка ОФП	Время (мин)	50						
		40						
		30						
		20						
		10						
Разминка специальная	Время (мин)	50						
		40						
		30						
		20						
		10						
Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы	Стоя Время (мин)	50						
		40						
		30						
		20						
		10						
	Лежа Время (мин)	50						
		40						
		30						
		20						
		10						
	Тренировочные схватки (пульс)	50						
		40		28				
		30	26	24				
		20	24	26				
		10	28	29				
ОФП	Время (мин)	50						
		40						
		30						
		20						
		10						
Объем в минутах			125	140				
Вес	До тренировки		84	83				
	После тренировки		81	80				
	Разница		3	3				

Малая интенсивность (1-2 балла) отмечается при выполнении упражнений разминки и специальных упражнений (совершенствование технических действий в течение 60 мин).

Было предложено планировать и определять общую нагрузку, которую получит спортсмен на занятиях. Для этого чистое время, затраченное на выполнение какого-либо упражнения, умножают на баллы интенсивности (согласно табл. 45).

#### **Соотношения между интенсивностью в баллах и ЧСС**













<b>Интенсивность</b>	<b>Баллы</b>	<b>Частота сердечных сокращений за 10 сек</b>	<b>ЧСС за 1 мин</b>
Максимальная	8 7	32 30-31	192 180-186
Большая	6 5	28-29 26-27	168-174 156-162
Средняя	4 3	24-25 22-23	144-150 132-138
Малая	2 1	20-21 18-19	120-126 108-114

Например: 10 мин - разминка - средний пульс 125 уд. /мин (интенсивность 2 балла) - нагрузка составит  $10 \times 2 = 20$  условных единиц.


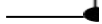

*Контроль соревновательной деятельности* осуществляется тренером в виде педагогического наблюдения. Чаще всего тренер наблюдает визуально или фиксирует происходящее с помощью видеосъемки. В процессе длительных исследований установился метод наблюдений за выполнением технических действий и фиксацией с помощью стенографической записи. Каждая основная группа приемов фиксируется с помощью специальных символов (табл. 46).

Фиксируются все выполняемые спортсменом на соревновании тактико-технические действия и их результаты. После соревнований полученные протоколы наблюдения за действиями самбистов обрабатываются. Проводится математическая обработка результатов наблюдений, устанавливается количество попыток и приемов, выполненных спортсменом и его противниками, их оценка.

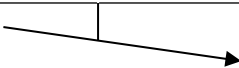




## Символы для регистрации действий самбиста в схватке

Основные		Разновидности	
Выведение из равновесия	$\beta$	толчком	$\beta$
		рывком	$\backslash \beta$
Броски захватом ног		пятки	
		голени	
		бедра	
		ног	
		мельница	
Подножки		задняя	
		передняя	$\angle$
		на пятке	$\sqrt{\phantom{x}}$
Подсечки		боковая	
		передняя	
		изнутри	
		задняя	
Зацепы	S	голенью	S
		стопой	
		обвив	\$
Подхваты	$\Lambda$	изнутри	$\Lambda$
		снаружи	$\underline{\Lambda}$
		ножницы	$\gtrsim$
		подсады	$\neg A$
		отхваты	$\wedge$

Основные		Разновидности	
Броски			
Через голову	Т	упором стопой	Т
		упором голенью	
Через грудь (прогибом)	Я	через грудь с подсадом бедром	Р <sub>Г</sub>
Через бедро		обратный	
Через спину	>	с колен	
		захватом руки под плечо	
		захватом руки на плечо	
		захватом рук	
В борьбе лёжа			
Удержания	у	сбоку	у <sub>б</sub>
		верхом	у <sub>в</sub>
		со стороны головы	у <sub>Г</sub>
		со стороны ног	у <sub>н</sub>
		поперек	у <sub>п</sub>
Болевые на руки	∨	рычаг локтя	
		рычаг плеча	
		узел	
		ущемление бицепса	
Болевые на ноги		рычаг колена	
		рычаг бедра	
		рычаг стопы	

		узел	
		ущемление ахиллова сухожилия	
		ущемление икроножной мышцы	

### Дополнительные обозначения

Первое предупреждение	1
Второе предупреждение	2
Снятие со схватки	X
Проведение приёма вправо	R
Проведение приёма влево	L
Изнутри	из.
Снаружи	сн.
Боковой	б.
Обратный	обр.
Соединение приёмов в комбинацию	$\Delta + Y^6$
Обозначение контрприёмов	
Оценка приёмов: - один балл	
- два балла	
- четыре балла	
- чистая победа	

### Дополнительная техника боевого самбо

Руками		Прямой	Пр
		Боковой	Бк
		Снизу	Сн



Ногами		Сверху	Св
		Наотмашь	Нм
		Прямой	Пр
		Боковой	Бк
		Снизу	Сн
		Сверху	Св
		В сторону	Ст
		Назад	Нз
		Наотмашь	Нм
		С разворотом	Рз
		В прыжке	Пж

### Удушающие приёмы

Руками		Ногами	
		Курткой	
		Комбинированный	комб

### Организация и проведение специальных игр.

#### Игры в касания.

Игры в касания проводятся в виде кратчайшего (10-15 с) поединка между двумя спортсменами на ограниченной площади ковра. Побеждает тот, кто раньше коснется обусловленной части тела соперника. Игры в касания формируют навыки активного, атакующего стиля ведения схватки на различных дистанциях, при различных взаиморасположениях, вооружают многообразием способов маневрирования в различных направлениях. Число игр зависит от разрешенных мест касания, которые предусмотрены правилами соревнований, используемых вариантов касаний, различий в заданиях, стоящих перед партнерами.

Предложены 3 группы игр с касаниями:

1-го порядка - партнеры получают одно и то же задание;

2-го порядка - с разными заданиями у партнеров;

3-го порядка - касания осуществляются двумя конечностями (руками, рукой и ногой) одновременно в разных местах.

## Варианты касаний в игровых комплексах для применения в самбо

Места	Способы касания						
	руками				ногами		
	правой	левой	любой	двумя	правой	левой	любой
Руки	+	+	+	+	+	+	+
Туловище	+	+	+	+	+	+	+
Ноги	+	+	+	+	+	+	+
Голова и шея	+	+	+	+	+	+	+
Куртка	+	+	+	+	+	+	+

Необходимо постепенно усложнять правила проведения игр. Это относится к выбору точек и способов касания, уменьшению размеров игровой площадки, изменению требований и способам уравнивания сил соперников.

### *Игры в блокирующие захваты*

В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные установки, что поражение присуждается за выход за пределы ограниченной площади поединка, касание ковра чем-либо, кроме ступни, преднамеренное падение, попытку провести прием.

Для того, чтобы занимающиеся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники указанных способов.

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие, контратакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх, как и в играх в атакующие захваты и касания, противоборство

соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее: необходимо ввести запрет -

«отступать нельзя»; выход за пределы игровой площади нельзя приравнивать к поражению; за решение главной задачи начислять 2 выигрышных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше. Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

### *Игры в атакующие захваты*

Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удерживаемый на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Это совпадение 2-й задачи этапа базовой тактической подготовки самбистов, предусматривающей формирование атакующей направленности построения поединков. Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий - навязывает противоположный. Например, самбист А получает задание захватить левую руку соперника из-под плеча и правую - за кисть. Самбист Б, освобождаясь и перемещаясь, пытается захватить левую руку спортсмена А двумя снаружи. Выигрывает тот, кто зафиксирует захват в течение трех секунд.

Игры в атакующие захваты направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка: осуществлять захват; «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; дозировать направления и величину усилий. Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий. Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов (таковы условия игры), иначе не будет

решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования:

«отступить можно», «отступить нельзя»). В 1-м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за его пределы - поражение.

С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты. В частности, за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата - победу с двумя выигрышными баллами.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям, реализации дидактического принципа сознательности и активности.

#### *Игры в теснения.*

Эти игры проводятся на ограниченной площади. Победа присуждается тому, кто вынудил партнера наступить на черту площадки или выйти за ее пределы. Число поединков в серии может варьировать в пределах 3-7. Общая победа присуждается самбисту, добившемуся наибольшего количества побед.

Игры в теснения приучают именно к теснению, а не выталкиванию, для чего необходимо «парализовать» действия противника и вынудить его к отступлению. Следует помнить, что игры в теснения без продуманных и педагогических неоправданных подходов могут иметь нежелательные последствия. Важно проводить разъяснительную работу об условности поединков, их обоюдной пользе, возможных конфликтах, необходимости соблюдения этических норм, реализации волевых и нравственных качеств. В предупреждении конфликтов несомненную пользу оказывает строгое и объективное судейство, внимательное и справедливое отношение к занимающимся, использование шутливого тона и других педагогических воздействий.

#### *Игры в дебюты.*

Игры в дебюты формируют навыки решения задач по началу поединка самбистов.

Многообразие этих игр создается за счет исходных положений соперников,

исходных захватов (если таковые есть), различных дистанций между соперниками.

Цель игры. По сигналу судьи спортсмен должен быстро занять выгодную позицию по отношению к сопернику, затем коснуться заранее обусловленной части тела; или вытеснить за пределы рабочей площади поединка, или осуществить обусловленный атакующий захват, или оказаться в определенном положении относительно положения соперника (за спиной, прижаться к боку и др.), выполнить какое-либо техническое действие.

Поединки оцениваются с учетом сложности завершающего технического действия. Продолжительность игр варьирует в пределах 10-15 сек. Эта группа игр позволяет не только оценить качество усвоения игр в касания, теснения, атакующих и блокирующих захватов, но и конкретизировать задачи дальнейшей тренировочной программы.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Действующие нормативно-правовые документы в области дополнительного образования детей:**

- 1.Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- 3.Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- 4.Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- 5.Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- 6.Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
- 7.Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- 8.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31

марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

10. Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642; Концепция развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;

11. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

12. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

15. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

16. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

17. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего

профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

19.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

20.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации и Министерства экономического развития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;

21.Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

22.Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённый 30.11.2016 протоколом заседания президиума при Президенте РФ;

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

24.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности отдыха и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

25.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;

26.Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны, утвержденные протоколом заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 г.;

27.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, ГБОУ ДПО КК «Институт развития образования», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, доцент, зав. Кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края, 2016 г.;

28.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

29.Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима «повышенная готовность», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;

30.Устав МБОУ ООШ №32 им. И.С. Исакова хут. Островская Щель

#### **Литература для педагогов:**

1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
3. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
4. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-



юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.

5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.

6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.

7. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.

8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с.

### **Литература для учащихся**

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев//. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.

2. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев// – М.: Молодая гвардия, 1982. – 175 с.

3. Лукашов М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев// – М.: ФиС., 1986.

4. Лукашов М.Н. Слава былых чемпионов / М.Н. Лукашев//. – М.: ФиС, 1976.

5. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.

6. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: нападение / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1982. – 232 с.

7. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1983. – 256 с.

### **Литература для родителей (законных представителей) учащихся:**

1. Некрасова З., Некрасова Н. Ври, да не завирайся! Зачем дети лгут и что с этим делать? – М.: Астрель: АСТ; Владимир: ВКТ, 2010.

2. Некрасова З., Некрасова Н. Дорастем до подростка. Что происходит с детьми от 9 до 16 лет. – М.: АСТ: Астрель, 2011.

3. Некрасова З., Некрасова Н. Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти. – М.: ООО Издательство «София», 2007.

4. Юрченко О. Не хочу и не буду! Как бороться с детской ленью? – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011

