



## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Боевое самбо» относится к физкультурно-спортивной направленности, базовый уровень усвоения.

Программа разработана в соответствии с требованиями с основными нормативными документами, регулирующими развитие физической культуры и спорта в условиях системы дополнительного образования:

- Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации, государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 г»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 года №1726-р);

- Письмом Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

- Уставом МАУ ДО ДЮОЦ «Град» города Тюмени;

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

**Актуальность** программы состоит в том, что программа способствует раскрытию способностей каждого обучающегося посредством занятий боевое самбо, а также сохранению физического и психического здоровья обучающихся, их успешности, адаптации в обществе и формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни.

Занятия по боевому самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, укрепить здоровье, всесторонне гармонично развивать юных спортсменов, развивать их физические качества, сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы.

В настоящее время приходится констатировать увеличение числа хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее

типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программ, способствующих укреплению здоровья учащихся, развитию двигательной активности, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий на основе занятий борьбой самбо. Поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима.

**Новизна** программы заключается в том, что на занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку по борьбе самбо с использованием здоровьесберегающих технологий.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Боевое самбо» состоит в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия по данной программе способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Отличительной особенностью программы «Боевое самбо» является то, что она направлена на получение знаний, умений и навыков по борьбе самбо и обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и спортивные игры.

Программа «Боевое самбо» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения обучающихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

**Практическая значимость** изучаемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Боевое самбо» обуславливается обучением рациональным приемам применения знаний на практике, переносу своих знаний и умений на практику и отработку полученных умений.

#### **Адресат программы:**

Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья (медицинского заключения и допуска врача). При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка и возраст желающих заниматься. При этом главным образом определяется уровень развития психических и физических качеств обучающихся.

Программа «Боевое самбо» рассчитана на три года обучения и предназначена для подростков и взрослых от 14 до 18 лет. Количество обучающихся в группе не более 30 человек.

Форма обучения: очная/очная с использованием дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий в очной форме обучения:

– с 1 по 3 год обучения – 147 академических часов, 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Образовательная деятельность ведется по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Боевое самбо» в очной форме обучения, при невозможности проводить занятия лично (карантин или активированные дни) происходит замещение очной формой с использованием дистанционных образовательных технологий.

В очной форме обучения занятия проводят при личном присутствии педагога дополнительного образования и обучающихся.

При применении очной формы с использованием дистанционных образовательных технологий возможно изменение срока реализации при сохранении объема реализуемых часов. Занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме. Образовательный процесс организуется в форме заданий, видеоуроков, видеозаписей, аудиозаписей, подготовленные педагогом дополнительного образования по темам занятий в электронном виде удобных для рассылки в сети интернет с получение обратной связи.

Для организации домашнего обучения расписаны основные рекомендации родителям по организации дистанционного обучения в приложении 2, а также инструкция по регистрации и установки ZOOM в приложении 3.

Во время дистанционного обучения обучающиеся столкнутся с усталостью глаз для них указано два комплекса в приложении 4.

Для получения удовлетворенности детей и их родителей по окончанию дистанционного обучения будет предложено пройти анкетирование в приложении 5.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения боевому самбо.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- овладеть теоретическими и практическими основами боевого самбо;
- ознакомить и обучить обучающихся техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- обучить здоровьесберегающим технологиям, приемам первой медицинской помощи при ушибах и травмах;
- обучить продуктивному использованию интернет-технологий;
- способствовать формированию личности спортсмена и межличностных отношений в группе.

*Развивающие:*

- развить самодисциплину и самоконтроль;
- развить интеллектуальный потенциал личности;
- развить наблюдательность, высокую концентрацию внимания,

зрительную память.

*Воспитательные:*

- сформировать представление о здоровом образе жизни, мотивацию к здоровому образу жизни;
- сформировать устойчивый интерес, воспитать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- сформировать навыки организации самостоятельной работы;
- способствовать формированию системы взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебно-тематический план**

##### **1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретические сведения	9	9	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	40	-	40	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	43	-	43	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка	52	1	51	Спарринги
5.	Раздел 5. Участие в соревнованиях	1	-	1	Спарринги
6.	Раздел 6. Контрольно-измерительные нормативы	2	-	2	Сдача нормативов
7.	<b>Всего часов</b>	<b>147</b>	<b>10</b>	<b>137</b>	

#### **Содержание учебно-тематического плана**

##### **1 год обучения**

#### **Раздел 1. Теоретические сведения.**

Теория: Правила гигиены и техники безопасности на занятиях боевого самбо, организация обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Правила поведения на борцовском ковре. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи. Профилактика детского травматизма в летний и зимний периоды. Психологическая подготовка.

История возникновения самбо. Краткий обзор развития борьбы самбо, её место и значение в системе физического воспитания.

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

Теория: Значение и цель общей физической подготовки. Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения и их назначение.

Практика:

Разучивание и закрепление упражнений на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости.

Формирование умений и навыков выполнения общеразвивающих упражнений

без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости):

– Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

– Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

– Упражнения для туловища.

– Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

– Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

– Упражнения с сопротивлением.

– Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты):

– Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

– Работа с гимнастической палкой – прогибы, повороты, отведения, перепрыгивания, вращения, имитация движений колющим и ударным оружием.

– Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

– Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча, нападения и защиты.

– Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

– Упражнения с отягощениями на ноги и на пояс. Отработка специальных движений, бег.

– Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

– Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения (развитие ловкости):

– Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Мост, стойка и т.д. Соединение нескольких элементов. Преодоление препятствий в движении.

– Перекаты и перевороты, падения и страховки, уходы перекатом и кувырком.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости):

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Бег с отягощениями.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

– Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Выполнение игр, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость.

Спортивные игры:

- ручной мяч,
- баскетбол,
- волейбол,
- хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы):

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, на координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Значение и цель специальной физической подготовки. Определение физических качеств, необходимых для овладения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость).

Практика: Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

1. на развитие ловкости:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения упражнений;
- усложнение упражнения дополнительными движениями.

2. на развитие быстроты:

- для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации;
- для совершенствования стартового разгона;
- для повышения абсолютной скорости;
- для повышения скорости рывково-тормозных действий;
- для повышения скорости переключения от одного действия к другому.

3. на развитие силы и скоростно-силовых качеств:

- силы мышц туловища и плечевого пояса;

- силы мышц стопы, голени и бедра.
- 4. на развитие выносливости:
  - упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

#### **Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.**

Теория: Правила работы с партнером. Правила выполнения бросковой техники.

Знакомство с термином «исходная стойка - классический захват», правила его выполнения.

Знакомство с термином элементы «сваливания», правила его выполнения.

Правила работы с партнером, объяснения приема удержание партнера с боку (Said maund), правила проведения удержания партнера с боку, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведение приёма удержания партнера с боку.

Правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера сверху, без контроля ног (said full maund), правила проведения удержания без контроля ног, оценка на соревнованиях, которая дается, за проведения приема удержания сверху без контроля ног.

Правила работы с партнером, объяснение приема Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног (beg maund), оценка на соревнованиях, которая дается, за проведения приема Удержание партнёра сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

Правила работы с партнером, объяснение приема, задняя подножка с классическим захватом за кимоно, классическая стойка, захват за кимоно. Оценка на соревнованиях, которая дается на соревнованиях за проведения приёма задняя подножка.

Правила работы с партнером, объяснение приема - проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Правила работы с партнером, объяснение приема бросок «плечо» классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Практика: Упражнения по самостраховке (индивидуально) и с партнёром упражнений по самостраховке (индивидуально) страховки на спину, на бок.

Изучение и выполнение упражнений по бросковой технике.

Изучение и выполнение упражнений по исходной стойке - классического захвата.

Изучение и выполнение упражнений на элементы «сваливания».

Работа с партнером, отработка в паре приема «заход за спину партнера» с правой и левой стороны.

Работа с партнером, выведения партнера из равновесия, перевод партнера в положение «партер».

Работа с партнёром, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер.

Работа с партнером, отработка приёма удержания партнера с боку.

Работа с партнером, отработка приёма удержания сверху без контроля ног.

Работа с партнером, отработка приема удержания партнера сверху со



стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.

Работа с партнером, отработка приёма, отработка приёма - задняя подножка с захватом за кимоно, классическая стойка.

Работа с партнером, отработка приема, отработка приема, проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основная стойка.

Работа с партнером, отработка приема, отработка приема - передняя подножка, классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Работа с партнером, отработка приёма - бросок «плечо», классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.

Работа с партнером, отработка, классической стойки, лево- и правосторонней стойки, классический захват, отработка положения партнёра, падения на колено, на спину, положение партера в положении сидя.

Работа с партнером, отработка приема бросок под одну ногу, классическая лево - правосторонняя стойка.

Работа с партнером, борьба на коленях (учебный поединок).

### **Раздел 5. Участие в соревнованиях.**

Практика: Проведение внутригрупповых соревнований. Проводятся по общей физической подготовке и борцовской технике.

### **Раздел 6. Контрольно-измерительные нормативы.**

Практика: сдача контрольно-переводных нормативов. Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1), по тактико-технической подготовке согласно оценочных материалов.

## **Учебно-тематический план**

### **2 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретические сведения	9	9	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	40	-	40	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	43	-	43	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка	52	1	51	Спарринги
5.	Раздел 5. Участие в соревнованиях	1	-	1	Спарринги
6.	Раздел 6. Контрольно-измерительные нормативы	2	-	2	Сдача нормативов
7.	<b>Всего часов</b>	<b>147</b>	<b>10</b>	<b>137</b>	

## **Содержание учебно-тематического плана**

### **2 год обучения**

#### **Раздел 1. Теоретические сведения.**

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с программой обучения. Понятие о травмах. Виды травмирующих факторов. Причины травм. Специфика травматизма в единоборствах. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения во время соревнований. Правила

поведения в зале.

Российские соревнования по боевому самбо. Обсуждение результатов знаменитых спортсменов.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Виды соревнований. Права и обязанности игроков. Система начисления штрафов и очков. Регламент соревнований. Запрещённые действия. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и дисквалификация участников. Роль судьи как воспитателя.

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

Теория: Значение и цель общей физической подготовки. Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения и их назначение.

Практика:

Разучивание и закрепление упражнений на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости.

Формирование умений и навыков выполнения общеразвивающих упражнений

без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости):

– Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

– Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

– Упражнения для туловища.

– Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

– Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

– Упражнения с сопротивлением.

– Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты):

– Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Работа с гимнастической палкой – прогибы, повороты, отведения, перепрыгивания, вращения, имитация движений колющим и ударным оружием.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча, нападения и защиты.
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с отягощениями на ноги и на пояс. Отработка специальных движений, бег.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения (развитие ловкости):

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Мост, стойка и т.д. Соединение нескольких элементов. Преодоление препятствий в движении.
- Перекаты и перевороты, падения и страховки, уходы перекатом и кувырком.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости):

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Бег с отягощениями.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Выполнение игр, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость.

Спортивные игры:

- ручной мяч,
- баскетбол,
- волейбол,
- хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы):

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, на координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Значение и цель специальной физической подготовки. Определение физических качеств, необходимых для овладения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость).

Практика: Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

1. на развитие ловкости:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения упражнений;
- усложнение упражнения дополнительными движениями.

2. на развитие быстроты:

- для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации;
- для совершенствования стартового разгона;
- для повышения абсолютной скорости;
- для повышения скорости рывково-тормозных действий;
- для повышения скорости переключения от одного действия к другому.

3. на развитие силы и скоростно-силовых качеств:

- силы мышц туловища и плечевого пояса;
- силы мышц стопы, голени и бедра.

4. на развитие выносливости:

- упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

#### **Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.**

Теория: Тактика участия в соревнованиях: цель, направление действий, средства для достижения; цель, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря. Участие в показательных выступлениях. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время «отведенное» для анализа ситуации корректировки тактического замысла.

Практика: Отработка навыков выполнения упражнений по:

- самостраховке (индивидуально) и с партнёром;
- самостраховке (индивидуально) страховки на спину, на бок;
- бросковой технике;
- исходной стойке - классического захвата;
- элементам «сваливания»;
- приему «заход за спину партнера» с правой и левой стороны;
- выведению партнера из равновесия, перевода партнера в положение «партер»;
- приёму удержания партнера с боку;
- приёму удержания сверху без контроля ног;
- приёму удержания партнера сверху со стороны корпуса или со стороны спины с контролем корпуса и ног;
- приёму - задняя подножка с захватом за кимоно, классическая стойка;
- приёму проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основная стойка;

- приему - передняя подножка, классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка;
- приёму - бросок «плечо», классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка;
- положению партнёра, падению на колени, на спину, положению партера в положении сидя;
- приему броска под одну ногу, классическая лево - правосторонняя стойка.

Работа с партером, борьба на коленях (учебный поединок).

### **Раздел 5. Участие в соревнованиях.**

Практика: Проведение соревнований:

1. *Внутригрупповые* – проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.
2. *Межгрупповые* – проводятся в виде соревнований между группами.
3. *Всероссийские, УРФ, районные и городские* – проводятся в виде товарищеских и квалификационных соревнований и турниров уровня района, города.

### **Раздел 6. Контрольно-измерительные нормативы.**

Практика: сдача контрольно-переводных нормативов. Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1), по тактико-технической подготовке согласно оценочных материалов.

## **Учебно-тематический план 3 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретические сведения	9	9	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	40	-	40	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	43	-	43	Сдача нормативов
4.	Раздел 4. Тактико-техническая подготовка	52	1	51	Спарринги
5.	Раздел 5. Участие в соревнованиях	1	-	1	Спарринги
6.	Раздел 6. Контрольно-измерительные нормативы	2	-	2	Сдача нормативов
7.	<b>Всего часов</b>	<b>147</b>	<b>10</b>	<b>137</b>	

## **Содержание учебно-тематического плана 3 год обучения**

### **Раздел 1. Теоретические сведения.**

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с программой обучения. Понятие о травмах. Виды травмирующих факторов. Причины травм. Специфика травматизма в единоборствах. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения во время соревнований. Правила

поведения в зале.

Российские соревнования по боевому самбо. Обсуждение результатов знаменитых спортсменов.

Виды соревнований. Права и обязанности игроков. Система начисления штрафов и очков. Регламент соревнований. Запрещённые действия. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и дисквалификация участников. Роль судьи как воспитателя.

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

Теория: Значение и цель общей физической подготовки. Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения и их назначение.

Практика:

Разучивание и закрепление упражнений на повышение общей быстроты движений; улучшение координации движений; повышение ловкости; повышение общей выносливости.

Формирование умений и навыков выполнения общеразвивающих упражнений

без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости):

– Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

– Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

– Упражнения для туловища.

– Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

– Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

– Упражнения с сопротивлением.

– Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты):

– Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

– Работа с гимнастической палкой – прогибы, повороты, отведения, перепрыгивания, вращения, имитация движений колющим и ударным оружием.

– Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

– Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча, нападения и защиты.

– Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

– Упражнения с отягощениями на ноги и на пояс. Отработка специальных движений, бег.

– Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

– Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения (развитие ловкости):

– Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Мост, стойка и т.д. Соединение нескольких элементов. Преодоление препятствий в движении.

– Перекаты и перевороты, падения и страховки, уходы перекатом и кувырком.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости):

– Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

– Бег с отягощениями.

– Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

– Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

– Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Выполнение игр, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения, реакцию, силовую и скоростную выносливость.

Спортивные игры:

– ручной мяч,

– баскетбол,

– волейбол,

– хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы):

– Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, на координацию.

– Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Значение и цель специальной физической подготовки. Определение физических качеств, необходимых для овладения боя (ловкость, быстрота, выносливость, сила, скорость).

Практика: Формирование умений и навыков выполнения упражнений:

1. на развитие ловкости:

- применение необычных исходных положений;
  - «зеркальное» выполнение упражнений;
  - изменение скорости или темпа движений;
  - изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
  - смена способов выполнения упражнений;
  - усложнение упражнения дополнительными движениями.
2. на развитие быстроты:
- для повышения скорости старта в простой и сложной ситуации;
  - для совершенствования стартового разгона;
  - для повышения абсолютной скорости;
  - для повышения скорости рывково-тормозных действий;
  - для повышения скорости переключения от одного действия к другому.
3. на развитие силы и скоростно-силовых качеств:
- силы мышц туловища и плечевого пояса;
  - силы мышц стопы, голени и бедра.
4. на развитие выносливости:
- упражнения низкой, средней и высокой интенсивности.

#### **Раздел 4. Тактико-техническая подготовка.**

Теория: Тактика участия в соревнованиях: цель, направление действий, средства для достижения; цель, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря. Участие в показательных выступлениях. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время «отведенное» для анализа ситуации корректировки тактического замысла.

Практика: Совершенствование навыков выполнения упражнений по:

- самостраховке (индивидуально) и с партнёром;
- самостраховке (индивидуально) страховки на спину, на бок;
- бросковой технике;
- исходной стойке - классического захвата;
- элементам «сваливания»;
- приёму «заход за спину партнера» с правой и левой стороны;
- выведению партнера из равновесия, перевода партнера в положение «партер»;
- приёму удержания партнера с боку;
- приёму удержания сверху без контроля ног;
- приёму удержания партнера сверху со стороны корпуса или со стороны спины с контролем корпуса и ног;
- приёму - задняя подножка с захватом за кимоно, классическая стойка;
- приёму проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основная стойка;
- приёму - передняя подножка, классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка;
- приёму - бросок «плечо», классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка;



- положению партнёра, падению на колено, на спину, положению партера в положении сидя;
- приему броска под одну ногу, классическая лево - правосторонняя стойка.

Работа с партером, борьба на коленях (учебный поединок).

### **Раздел 5. Участие в соревнованиях.**

Практика: Проведение соревнований:

1. *Внутригрупповые* – проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.
2. *Межгрупповые* – проводятся в виде соревнований между группами.
3. *Всероссийские, УРФ, районные и городские* – проводятся в виде товарищеских и квалификационных соревнований и турниров уровня района, города.

### **Раздел 6. Контрольно-измерительные нормативы.**

Практика: сдача контрольно-переводных нормативов. Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1), по тактико-технической подготовке согласно оценочных материалов.

## **1.4. Планируемые результаты**

*Личностные:*

- Развить коммуникативные способности детей;
- Сформировать у воспитанников устойчивую потребность к здоровому образу жизни;
- Сформировать необходимые физические и психические качества личности;
- Сформировать гражданско-патриотической позицию, выражающуюся в уважении к культуре и истории своей страны;
- Воспитать уважительные отношения к пожилым людям, укрепить связи ветеранов и молодёжи, преемственность.

*Метапредметные:*

- Развить самоорганизацию, умение планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор;
- Способствовать развитию высокого уровня ответственности к выполняемым делам, поручениям;
- Развить умение конструктивно сотрудничать и работать в команде.

*Предметные:*

- Обучить правилам техники безопасности;
- Обучить основам мастерства боевого самбо;
- Применять способы защиты против борцовской техники;
- Настроить на психологическое состояние «боевой готовности», мотивацию успеха.

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график\*

2 год обучения

Количество часов в год – 147

Количество часов в неделю – 3

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
<b>Теоретические сведения</b>									
1.	Сентябрь	2	Лекция	1	1		Введение. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Беседа, опрос
<b>Общефизическая подготовка</b>									
2.	Сентябрь	4	УТР	1		1	Перекаты и перевороты, падения и страховки, уходы перекатом и кувырком.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
3.	Сентябрь	7	УТР	1		1	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
4.	Сентябрь	9	УТР	1		1	Упражнения для развития ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
5.	Сентябрь	11	УТР	1		1	Упражнения для развития скорости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>									
6.	Сентябрь	14	УТР	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
7.	Сентябрь	16	УТР	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища и плечевого пояса	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
8.	Сентябрь	18	УТР	1		1	Упражнения для развития ловкости, быстроты со сменой способов выполнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
9.	Сентябрь	21	УТР	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы рук.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
10.	Сентябрь	23	УТР	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы ног.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
11.	Сентябрь	25	УТР	1		1	Упражнения на развитие силы мышц стопы, голени и бедра	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Теоретические сведения</b>									
12.	Сентябрь	28	Лекция	1	1		Российские соревнования по боевому самбо. Обсуждение результатов знаменитых спортсменов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Беседа, опрос
<b>Общефизическая подготовка</b>									
13.	Сентябрь	30	УТР	1		1	Упражнения на развитие физических качеств и скорости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
14.	Октябрь	2	УТР	1		1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения,	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений

							рывки.		
<b>Контрольно-измерительные нормативы</b>									
15.	Октябрь	5	УТР	1		1	Сдача контрольных нормативов	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Сдача нормативов
<b>Специальная физическая подготовка</b>									
16.	Октябрь	7	УТР	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
17.	Октябрь	9	УТР	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
18.	Октябрь	12	УТР	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы рук.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
19.	Октябрь	14	УТР	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы ног.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Тактико-техническая подготовка.</b>									
20.	Октябрь	16	УТР	1		1	Упражнения по самостраховке (индивидуально) и с партнёром.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
21.	Октябрь	19	УТР	1		1	Отработка приемов по самотраховке.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
22.	Октябрь	21	УТР	1		1	Совершенствование приемов по самостраховке.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
23.	Октябрь	23	УТР	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
24.	Октябрь	26	УТР	1		1	Обсуждение результатов спарринга. Работа над ошибками в тренировочных спаррингах.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Общезащитная подготовка</b>									
25.	Октябрь	28	УТР	1		1	Упражнения на развитие физических качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
26.	Октябрь	30	УТР	1		1	Упражнения для развития гибкости и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
27.	Ноябрь	2	УТР	1		1	Упражнения для развития скорости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Теоретические сведения</b>									
28.	Ноябрь	6	Лекция	1	1		Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Опрос
<b>Специальная физическая подготовка</b>									
29.	Ноябрь	9	УТР	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
30.	Ноябрь	11	УТР	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
31.	Ноябрь	13	УТР	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы рук и ног.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град»	Выполнение

								г. Тюмени, зал №3	упражнений
32.	Ноябрь	16	УТР	1		1	Упражнения для развития ловкости, быстроты с применением необычных исходных положений.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
33.	Ноябрь	18	УТР	1		1	Упражнения низкой интенсивности для развития силы, выносливости и скорости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Тактико-техническая подготовка.</b>									
34.	Ноябрь	20	УТР	1		1	Выполнение упражнений по бросковой технике.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
35.	Ноябрь	23	УТР	1		1	Совершенствование приемов по бросковой технике.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
36.	Ноябрь	25	УТР	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Общefизическая подготовка</b>									
37.	Ноябрь	27	УТР	1		1	Упражнения на развитие физических качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
38.	Ноябрь	30	УТР	1		1	Легкоатлетические упражнения: бег с отягощениями.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
39.	Декабрь	2	УТР	1		1	Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
40.	Декабрь	4	УТР	1		1	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>									
41.	Декабрь	7	УТР	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
42.	Декабрь	9	УТР	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
43.	Декабрь	11	УТР	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы ног.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Тактико-техническая подготовка.</b>									
44.	Декабрь	14	УТР	1		1	Выполнение упражнений по исходной стойке - классического захвата.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
45.	Декабрь	16	УТР	1		1	Совершенствование приемов по исходной стойке – классическому захвату.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
46.	Декабрь	18	УТР	1		1	Выполнение упражнений на элементы «сваливания».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
47.	Декабрь	21	УТР	1		1	Совершенствование приемов на элементы «сваливания».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
48.	Декабрь	23	УТР	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Теоретические сведения</b>									

49.	Декабрь	25	Лекция	1	1		Профилактика детского травматизма в зимний период и вредного влияния курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Беседа, опрос
<b>Специальная физическая подготовка</b>									
50.	Декабрь	28	УТР	1		1	«Зеркальное» выполнение упражнений для развития ловкости, быстроты	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
51.	Декабрь	30	УТР	1		1	Упражнения средней интенсивности для развития силы, выносливости и скорости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
52.	Январь	11	УТР	1		1	Упражнения для развития ловкости, быстроты с изменением скорости или темпа движений	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
53.	Январь	13	УТР	1		1	Упражнения с высокой интенсивностью для развития силы, выносливости и скорости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
54.	Январь	15	УТР	1		1	Упражнения для развития ловкости, быстроты с изменением пространственных границ	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Тактико-техническая подготовка.</b>									
55.	Январь	18	УТР	1		1	Работа с партнером, отработка в паре приема «заход за спину партнера» с правой стороны.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
56.	Январь	20	УТР	1		1	Работа с партнером, отработка в паре приема «заход за спину партнера» с левой стороны.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
57.	Январь	22	УТР	1		1	Совершенствование приема «заход за спину партнера»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
58.	Январь	25	УТР	1		1	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Теоретические сведения</b>									
59.	Январь	27	Лекция	1	1		Виды соревнований. Права и обязанности игроков. Система начисления штрафов и очков. Регламент соревнований. Запрещённые действия.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Опрос
<b>Тактико-техническая подготовка.</b>									
60.	Январь	29	УТР	1		1	Работа с партнером, выведения партнера из равновесия, перевод партнера в положение «партер»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
61.	Февраль	1	УТР	1		1	Совершенствование приемов по выведению партнера из равновесия.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
62.	Февраль	3	УТР	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>									
63.	Февраль	5	УТР	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
64.	Февраль	8	УТР	1		1	Упражнения для развития ловкости, быстроты со сменой способов выполнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
65.	Февраль	10	УТР	1		1	Упражнения для совершенствования стартового разгона	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений

66.	Февраль	12	УТР	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
67.	Февраль	15	УТР	1		1	Упражнения для повышения скорости рывково-тормозных действий	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
68.	Февраль	17	УТР	1		1	Упражнения для повышения скорости переключения от одного действия к другому	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Участие в соревнованиях</b>									
69.	Февраль	19	УТР	1		1	Участие в соревнованиях	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Соревновани е
<b>Общefизическая подготовка</b>									
70.	Февраль	22	УТР	1		1	Упражнения с набивными мячами.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
71.	Февраль	24	УТР	1		1	Упражнения с короткой и длинной скакалкой.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
72.	Февраль	26	УТР	1		1	Игры на внимание, на координацию	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
73.	Март	1	УТР	1		1	Упражнения для мышц шеи, туловища, рук и ног.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Тактико-техническая подготовка.</b>									
74.	Март	3	УТР	1		1	Работа с партнёром, отработка элементов падения (самостраховка), умение правильно падать, группироваться при падении на ковер	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
75.	Март	5	УТР	1		1	Совершенствование приемов по падению (самостраховке)	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
76.	Март	10	УТР	1		1	Работа с партнером, отработка приёма удержания партнера с боку.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
77.	Март	12	УТР	1		1	Работа с партнером, отработка приёма удержания сверху без контроля ног.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
78.	Март	15	УТР	1		1	Совершенствование приемов по удержанию партнера.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
79.	Март	17	УТР	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Теоретические сведения.</b>									
80.	Март	19	Лекция	1	1		Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и дисквалификация участников.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Беседа, опрос
<b>Общefизическая подготовка</b>									
81.	Март	22	УТР	1		1	Упражнения на повышение общей быстроты движений и ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
82.	Март	24	УТР	1		1	Упражнения на улучшение координации движений.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>									

83.	Март	26	УТР	1		1	Упражнения для совершенствования стартового разгона.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
84.	Март	29	УТР	1		1	Упражнения для повышения абсолютной скорости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Тактико-техническая подготовка.</b>									
85.	Март	31	УТР	1		1	Работа с партнером, отработка приема удержания партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины с контролем корпуса и ног.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
86.	Апрель	2	УТР	1		1	Работа с партнером, отработка приёма, отработка приёма - задняя подножка с захватом за кимоно, классическая стойка.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
87.	Апрель	5	УТР	1		1	Совершенствование приемов удержания и задней подножки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
88.	Апрель	7	УТР	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Теоретические сведения</b>									
89.	Апрель	9	Лекция	1	1		Профилактика травматизма. Психологическая подготовка.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Беседа, опрос
<b>Общеспортивная подготовка</b>									
90.	Апрель	12	УТР	1		1	Акробатические упражнения. Упражнения с сопротивлением.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
91.	Апрель	14	УТР	1		1	Упражнения с отягощениями на ноги и на пояс. Отработка специальных движений, бег.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>									
92.	Апрель	16	УТР	1		1	Упражнения для развития ловкости, быстроты с применением необычных исходных положений	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
93.	Апрель	19	УТР	1		1	Упражнения для развития ловкости, быстроты с изменением скорости или темпа движений	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Тактико-техническая подготовка.</b>									
94.	Апрель	21	УТР	1		1	Работа с партнером, отработка приема, проход в ноги из основной стойки, классический захват за кимоно, основная стойка.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
95.	Апрель	23	УТР	1		1	Совершенствование приема проход в ноги из основной стойки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
96.	Апрель	26	УТР	1		1	Работа с партнером, отработка приема - передняя подножка, классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
97.	Апрель	28	УТР	1		1	Совершенствование приема передняя подножка.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
98.	Апрель	30	УТР	1		1	Контрольные схватки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений

<b>Общесфизическая подготовка</b>									
99.	Май	5	УТР	1		1	Упражнения на развитие физических качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
100.	Май	7	УТР	1		1	Упражнения для развития гибкости и выносливости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>									
101.	Май	12	УТР	1		1	Упражнения с высокой интенсивностью для развития силы, выносливости и скорости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
102.	Май	14	УТР	1		1	Упражнения для развития ловкости, быстроты со сменой способов выполнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Контрольно-измерительные нормативы</b>									
103.	Май	17	УТР	1		1	Сдача контрольных нормативов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Сдача нормативов
<b>Тактико-техническая подготовка</b>									
104.	Май	19	УТР	1		1	Работа с партнером, отработка приёма - бросок «плечо», классический захват за кимоно, классический захват за кимоно, основанная стойка.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
105.	Май	21	УТР	1		1	Совершенствование приема бросок «плечо».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
106.	Май	24	УТР	1		1	Работа с партнером, отработка, классической стойки, лево- и правосторонней стойки, классический захват, отработка положения партнёра, падения на колено, на спину, положение партера в положении сидя.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
107.	Май	26	УТР	1		1	Совершенствование изученных приемов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
108.	Май	28	УТР	1		1	Контрольные схватки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Теоретические сведения</b>									
109.	Май	31	Лекция	1	1		Специфика травматизма в единоборствах. Психологическая подготовка.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Опрос
<b>Общесфизическая подготовка</b>									
110.	Июнь	2	УТР	1		1	Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
111.	Июнь	4	УТР	1		1	Упражнения на повышение общей быстроты движений, ловкости, координации движений	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
112.	Июнь	7	УТР	1		1	Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
113.	Июнь	9	УТР	1		1	Игры на внимание, на координацию	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>									
114.	Июнь	11	УТР	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град»	Выполнение



								г. Тюмени, зал №3	упражнений
115.	Июнь	16	УТР	1		1	Усложненные упражнения дополнительными движениями для развития ловкости, быстроты	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
116.	Июнь	18	УТР	1		1	«Зеркальное» выполнение упражнений для развития ловкости, быстроты	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Тактико-техническая подготовка.</b>									
117.	Июнь	21	УТР	1		1	Работа с партнером, отработка приема бросок под одну ногу, классическая лево - правосторонняя стойка.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
118.	Июнь	23	УТР	1		1	Совершенствование приема бросок под одну ногу.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
119.	Июнь	25	УТР	1		1	Работа с партнером, борьба на коленях.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
120.	Июнь	28	УТР	1		1	Совершенствование приемов по борьбе на коленях.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
121.	Июнь	30	УТР	1		1	Контрольные схватки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Общefизическая подготовка</b>									
122.	Июль	2	УТР	1		1	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Теоретические сведения</b>									
123.	Июль	5	Лекция	1	1		Профилактика детского травматизма в летний период.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Опрос
<b>Специальная физическая подготовка</b>									
124.	Июль	7	УТР	1		1	Упражнения с высокой интенсивностью для развития силы, выносливости и скорости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
125.	Июль	9	УТР	1		1	Упражнения для развития ловкости, быстроты со сменой способов выполнения	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
126.	Июль	12	УТР	1		1	Упражнения для развития ловкости, быстроты с применением необычных исходных положений	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
127.	Июль	14	УТР	1		1	Упражнения для развития ловкости, быстроты с изменением скорости или темпа движений	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
128.	Июль	16	УТР	1		1	Упражнения для повышения абсолютной скорости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Общefизическая подготовка</b>									
129.	Июль	19	УТР	1		1	Игры на внимание, на координацию	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
130.	Июль	21	УТР	1		1	Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
131.	Июль	23	УТР	1		1	Упражнения на повышение общей быстроты движений, ловкости, координации движений	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
132.	Июль	26	УТР	1		1	Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-	МАУ ДО ДЮОЦ «Град»	Выполнение

							минутный бег.	г. Тюмени, зал №3	упражнений
<b>Тактико-техническая подготовка.</b>									
133.	Июль	28	УТР	1		1	Отработка изученных приемов в парах и по отдельности.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
134.	Июль, август	30,2	УТР	2	1	1	Тренировочные спарринги. Обсуждение результатов спарринга.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
135.	Август	4	УТР	1		1	Работа над ошибками в тренировочных спаррингах.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
136.	Август	6	УТР	1		1	Совершенствование изученных приемов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
137.	Август	9	УТР	1		1	Работа в парах в партере. Самостраховка.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
138.	Август	11	УТР	1		1	Совершенствование бросков и борьбы.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
<b>Общefизическая подготовка</b>									
139.	Август	13	УТР	1		1	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
140.	Август	16	УТР	1		1	Акробатические упражнения. Упражнения с сопротивлением.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
141.	Август	18	УТР	1		1	Упражнения с отягощениями на ноги и на пояс. Отработка специальных движений, бег.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
142.	Август	20	УТР	1		1	Упражнения на развитие физических качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
143.	Август	23	УТР	1		1	Легкоатлетические упражнения: бег с отягощениями.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
144.	Август	25	УТР	1		1	Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
145.	Август	27	УТР	1		1	Упражнения с короткой и длинной скакалкой.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
146.	Август	30	УТР	1		1	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №3	Выполнение упражнений
			<b>Итого</b>	<b>147</b>	<b>10</b>	<b>137</b>			

**\*Примечание:** В случае карантина или активированных дней, предусмотрен переход на очную форму обучения с использованием дистанционных технологий. При этом в учебно-тематический план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения, отдельных тем. Дистанционная форма обучения будет осуществляться с помощью платформы для проведения онлайн-занятий Zoom, ссылки на видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, путем рассылки информации, обучающимся по электронной почте, на Viber, ВКонтакте. Форма контроля: фотоотчет, видеоотчет о выполнении. Календарный учебный график оформляется в виде приложения на период активированных дней, карантина.

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое оснащение**

Для реализации в очной форме обучения будет использован следующий перечень инвентаря и оборудования необходимого для освоения образовательной программы из расчета на одну учебную группу:

– спортивный зал со специальным мягким ковровым покрытием с разметкой (татами);

– кимоно;

– капа.

Для реализации очной формы обучения с использованием дистанционных образовательных технологий будет использовано следующие программное обеспечение:

1. Viber, WhatsApp, Telegram - приложения-мессенджера для организация общения с обучающимися и родителями.

2. Skype, Zoom - программа/платформа для онлайн конференций обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет педагогом дополнительного образования.

3. Google-Класс, LearningApps, Kahoot - образовательная платформа для проведения занятий.

Рабочее место педагога дополнительного образования при освоении образовательной программы с использованием дистанционных технологий организуется на рабочем месте или домашних условиях, соответствует необходимым нормативам и требования. Рабочее место педагога дополнительного образования оборудовано компьютером или смартфоном, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, микрофоном, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами.

Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий организуется в домашних условиях и должно соответствовать всем необходимым нормативам и требованиям, а также оборудовано компьютером или смартфоном, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами.

### **Кадровое обеспечение**

Занятия проводит педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н.

## **2.3. Формы аттестации**

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Вводный контроль проводится в начале учебного года с целью определения первоначального уровня оценки подготовленности обучающихся путем выполнения контрольных нормативов по нормам ГТО.

Промежуточный контроль осуществляется в форме соревнований внутри группы.

Итоговый контроль осуществляется путем проведения контрольно-переводных нормативов по нормам ГТО и тактико-технической подготовке.

Кроме того, педагог в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок - определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- исследование психомоторных функций - определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Для очной формы обучения с использованием дистанционных технологий предусмотрен промежуточный контроль в виде беседы с обучающимися и родителями, анализ фото и видео с выполненным заданием, самоконтроль, онлайн консультирование.

#### **2.4. Оценочные материалы**

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. Но при этом существенно учитываются моральные и физические усилия обучающихся.

Теоретические знания проверяются путем опроса; практические умения и навыки проверяются в процессе сдачи контрольно-переводных нормативов.

По итогам аттестации педагог записывает результат в журнал учебных занятий. По результатам аттестационных испытаний обучающиеся переводятся на следующую ступень обучения по данной программе, либо остаются на прежней ступени обучения.

##### *Общефизическая подготовка*

№ п/п	Упражнение
1.	Челночный бег 3x10 м (с)
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)

Обучающийся будет переведен на следующий год обучения при выполнении упражнений по ОФП на оценку «3».

Оценивается согласно возрастной категории и половому признаку по нормативам ВФСК ГТО в приложение 1, где оценка «3» приравнивается к бронзовому знаку, оценка «4» - к серебряному знаку, оценка «5» - к золотому знаку.

##### *Тактико-техническая подготовка*

№ п/п	Упражнение	Оценка		
		5	4	3

1.	Исходное положение - «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно исходного положения	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно исходного положения
2.	Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
3.	Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием

Обучающийся будет переведен на следующий год обучения при выполнении упражнений по СФП на оценку «3».

### 2.5. Методические материалы

Учебный материал осваивается в форме групповых или индивидуальных практических занятий, а также возможно с использованием дистанционных образовательных технологий.

Теоретический материал доводится до обучающихся в водной части занятия, а так же в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала.

Содержание деятельности по данной программе предполагает тренировочные занятия, учебные тренировочные сборы, отборочные соревнования, соревнования на первенство Центра, города, района, округа, области и Всероссийского уровня.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия; групповые и индивидуальные теоретические занятия; восстановительные мероприятия; участие в соревнованиях; сдача

контрольных и контрольно-переводных нормативов.

Структура занятия состоит из следующих частей:

1. Подготовительная часть:

- настройка эмоционального и интеллектуального аппарата ребенка;
- подготовка всех систем организма к тренировочным нагрузкам посредством разминки;
- активизация внимания и создание благоприятного психологического климата.

2. Основная содержательная часть:

- формирование двигательных навыков;
- отработка технических приемов;
- развитие физических качеств.

3. Заключительная часть.

- снижение функционального состояния систем организма до уровня исходного положения;
- формирование умения произвольного расслабления мышц, используя дыхательные, восстановительные упражнения.

Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности.

В программе используются средства и способы организации образовательного процесса, позволяющие успешно решать поставленные задачи. Одной из форм учебно-воспитательного процесса является комплексное занятие, включающее в себя элементы общефизической подготовки, спортивных игр, акробатики, самообороны. Причем на первом этапе занятия проходят в игровой форме, позволяющей вызывать у обучающихся повышенный интерес и мотивацию к физическим упражнениям, получая при этом заданную физическую нагрузку.

При подготовке к соревнованиям отработка технических приемов проводится в конце основной части занятия на фоне общей утомляемости.

Большое внимание уделяется дыхательной гимнастике, отработке правильного дыхания при выполнении сложных приемов, восстановительной гимнастики, умению восстанавливаться после интенсивных и двигательных нагрузок. Эти способности отрабатываются во время кроссовой подготовки, в однодневных походах по пересеченной местности.

Чередование предметной деятельности в процессе каждого занятия позволяет своевременно регулировать физическую нагрузку, добиваясь наибольшей моторной плотности при выполнении заданий по самообороне.

Гибкость реализации данной программы обеспечивается перспективным планированием каждого занятия, подбором оптимального двигательного режима, учитывая при этом не только исходное состояние здоровья занимающихся, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок с целью получения кумулятивного тренировочного эффекта.

При организации обучения с использованием информационных технологий используются следующие формы организации занятий:

- Видеоуроки;
- Мастер-классы;

- Видеоконференции;
- Вебинары.

Формы организации самостоятельной работы обучающихся: тесты, викторины, домашние задания, самостоятельные работы; получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, презентаций; онлайн-консультации, текстовые и аудио рецензии.

## 2.6. Список литературы

*Для педагога:*

1. Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 2014.
2. Вайсов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2012 г.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.
4. История возникновения самбо, А.А. Харлампиев 1938, переиздание М. -2013, Новая редакция.
5. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 2006.
6. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций. / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина; под общ. ред. В. Ш. Каганова.,- М.: ФГБУ «Федеральный центр организационно - методического обеспечения физического воспитания», 2016.
7. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с.
8. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М., 2013.
9. Харлампиев А.А. Система самбо.- Москва "Фаир-пресс", 2014 г.
10. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 2013.

*Для обучающихся:*

1. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.
2. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 2011.-102с.
3. Назарова Е. Н., Жиллов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
4. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
5. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.
6. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.



**Контрольные нормативы по ОФП**  
**Возрастная группа от 13 до 15 лет**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00		-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	8	9	7	8	9

### Возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>		7	8	9	7	8	9

## Рекомендации для родителей по организации дистанционного обучения

1. В первую очередь, спокойствие. Как бы банально не звучала фраза *"у спокойных родителей - спокойные дети"*, но это правда, и это работает. Все мы понимаем, что дистанционное обучение невозможно, хотя бы первое время, без участия родителей. Так или иначе, вы будете вовлекаться в процесс, и это нервирует. Но успокойтесь и постарайтесь передать спокойный эмоциональный фон ребенку, это снизит его тревожность. Ведь он тоже волнуется!
2. Подготовьте для ребенка рабочее место. Отдельная комната или рабочий уголок, не столь важно. Главное, чтобы вокруг был порядок, - это настраивает на рабочий лад. Позаботьтесь о технической стороне вопроса, чтобы компьютер (планшет, телефон) был в рабочем состоянии, а интернет не подвел в ответственный момент. На случай сбоя интернета через wi-fi, выберите тариф на телефоне с безлимитным интернетом, чтобы при необходимости создать точку доступа и не выпасть из процесса.
3. Зарегистрируйтесь и ознакомьтесь с образовательной платформой, которую выбрала ваша школа, заранее вместе с ребенком. Это исключит эффект неожиданности. Кстати, на некоторых платформах сразу после регистрации можно смотреть лекции и выполнять тестовые задания.
4. Спланируйте день, составьте для ребенка расписание занятий. Старайтесь придерживаться примерно такого же распорядка дня, как и во время посещения образовательной организации. Не забудьте о перерывах: 5-10 минут между занятиями.
5. Рабочая обстановка. Проконтролируйте, чтобы во время занятий ребенка ничего не отвлекало. Отключите уведомления в мессенджерах и удалите животных из комнаты. Редко кто из детей удержится от соблазна потискать питомца.
6. Подберите одежду для занятий, нельзя позволять ребенку заниматься в пижаме или домашней одежде, это не создаст рабочую атмосферу.
7. Самое время вспомнить про режим дня. Полноценный сон очень важен для растущего организма! Мозг во время сна продолжает обрабатывать информацию, полученную во время бодрствования. Также сон помогает справиться со стрессом, не забывайте об этом. Разбудите ребенка как минимум за час до начала занятий. Он должен успеть умыться и позавтракать, а также подготовиться к уроку.
8. Записывайте успехи ребенка! Это помогает мотивировать. Можно каждое

небольшое достижение записывать на цветные листочки и прикалывать к пробковой доске. Наглядно видно, как ребенок поработал.

9. Физическая нагрузка и гигиена. В течение дня у ребенка обязательно должна присутствовать физическая нагрузка. Делайте зарядку, гимнастику. Не забывайте регулярно проветривать помещение. Глаза также должны отдыхать от яркого монитора компьютера. Полезно выполнять гимнастику для глаз, в интернете много вариантов.

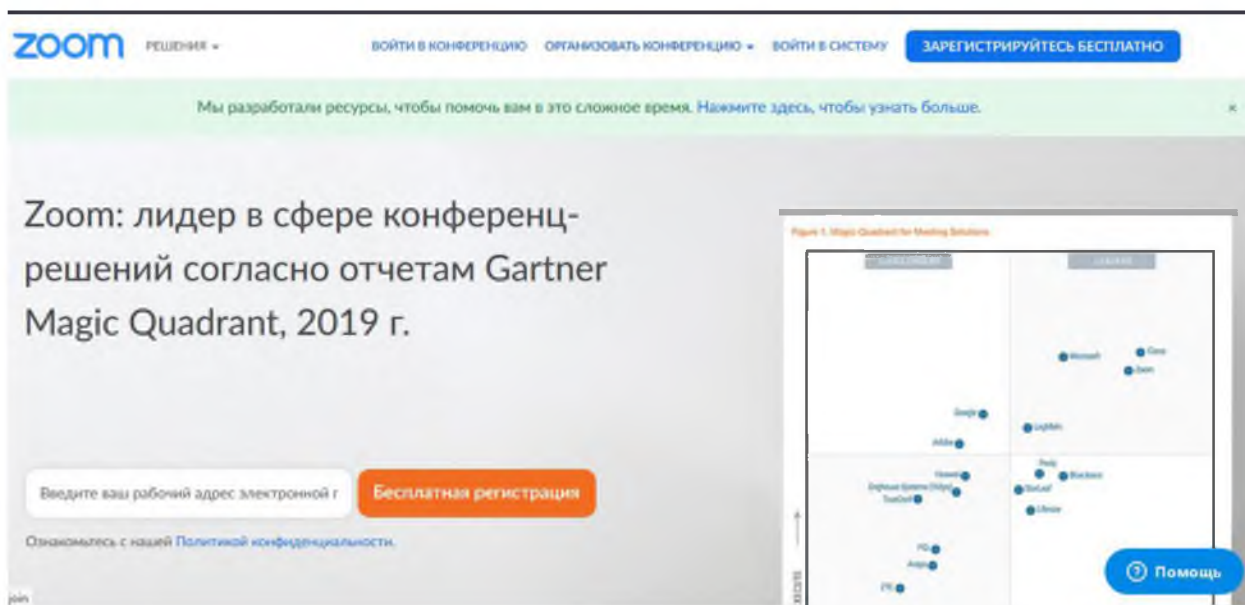
10. Обратная связь. Будьте на связи с педагогом, задавайте вопросы педагогу, если вам что-то непонятно. И не переживайте, для педагогов это тоже новый опыт. Они волнуются не меньше вас.

*Как помочь гиперактивным и медлительным детям с обучением на дому?*

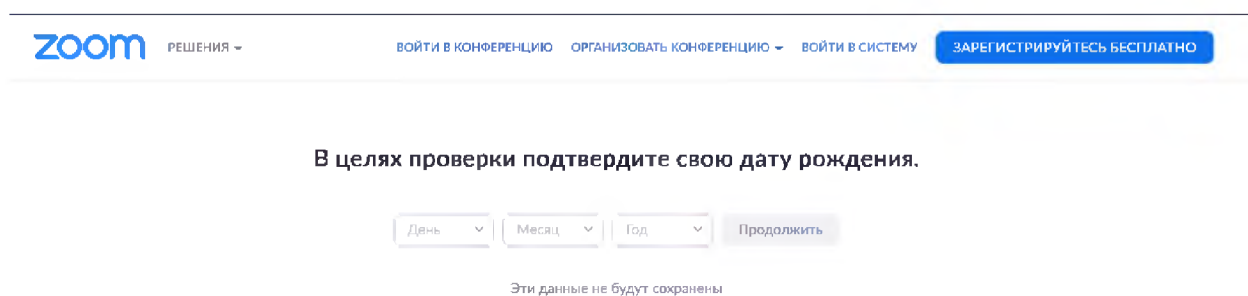
Все дети разные: не каждого ребенка легко усадить за уроки и включить в занятия. Одни гиперактивные и не могут усидеть на месте, другие, наоборот, медлительные. Но, соблюдая некоторые правила, вы вполне справитесь с обучением любого ребенка.

## Инструкция по регистрации и установке ZOOM

1. Зайдите на страницу платформы: <https://zoom.us>
2. В правом верхнем углу нажмите на кнопку “Зарегистрируйтесь бесплатно”



Вводим дату рождения (вводила свою, т.к. с датой рождения ребенка не дает регистрироваться)



Заполнить адрес эл.почты и проверочный код, нажать кнопку «Регистрация»

Проверяем почту.

Жмем на кнопку «Активировать учетную запись»

Поздравляем с регистрацией Zoom!

Чтобы активировать вашу учетную запись, нажмите кнопку ниже для подтверждения вашего адреса электронной почты:

**Активировать учетную запись**

Нажав эту кнопку, вы подтверждаете, что вам не менее 16 лет.

Если кнопка выше не работает, скопируйте в ваш браузер следующий адрес:


<https://zoom.us/activate?code=iC0RgVG28NvAnpq3BzRSG70waSfHPypVI-T4ILWV0II.BQgAAAFxU8U5ZgAnjQAUeXVsaXihLTQ0OEB5YW5kZXguchUBAGQAABZyOWE5VnRtX1F5YThNTl1WGNwY2t3AAAAAAAAAAAA&fr=signup>

Для получения дополнительной помощи посетите наш [Центр поддержки](#).

Успехов в использовании Zoom!

Заполняем Имя, Фамилия ребенка , пароль (должен: состоять как минимум из 8 символов, включать цифры, строчные и прописные буквы). Жмем кнопку «Продолжить»

zoom РЕШЕНИЯ - ВОЙТИ В КОНФЕРЕНЦИЮ - ОРГАНИЗОВАТЬ КОНФЕРЕНЦИЮ - ВОЙТИ В СИСТЕМУ - ТАРИФЫ, ЦЕНЫ И УСЛУГИ



## Добро пожаловать в Zoom

Здравствуйте, [Имя]. Ваша учетная запись успешно создана. Введите имя и создайте пароль для продолжения.

Имя

Фамилия

Пароль


Подтвердить пароль

Регистрируясь, я принимаю [Политику конфиденциальности](#) и [Условия предоставляемых услуг](#).

Жмем кнопку «Пропустить»

zoom РЕШЕНИЯ - Тарифные планы и цены

ЗАПЛАНИРОВАТЬ КОНФЕРЕНЦИЮ - ВОЙТИ В КОНФЕРЕНЦИЮ - ОРГАНИЗОВАТЬ КОНФЕРЕНЦИЮ -



## Не пользуйтесь Zoom в одиночестве.

Прислайте вашим коллегам приглашения, чтобы начать работу. Zoom упрощает работу.

Звоните нам по телефону?


Добавить другие телефонные номера

Код страны

Введите код страны

zoom РЕШЕНИЯ - ТАРИФНЫЕ ПЛАНЫ И ЦЕНЫ

ЗАПЛАНИРОВАТЬ КОНФЕРЕНЦИЮ - ВОЙТИ В КОНФЕРЕНЦИЮ - ОРГАНИЗОВАТЬ КОНФЕРЕНЦИЮ -



## Начните вашу тестовую конференцию.

Отлично! Теперь пора начать конференцию.

Ваш url персональной конференции:  
<https://us04web.zoom.us/j/3923220775?pwd=R0dqMDNVV09Td3pKSExb0VPRFF5Zz09>

Экономьте время, планируя ваши конференции прямо в календаре.

Плагин Microsoft Outlook Загрузить

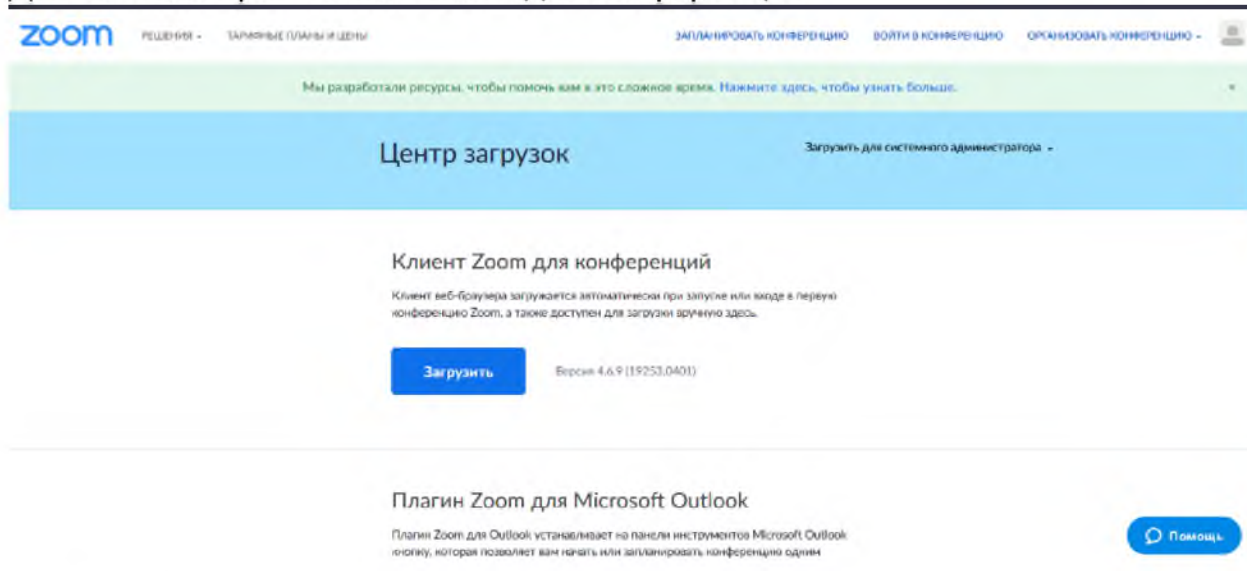
Дополнение Firefox Загрузить



## 2. Установка приложения Zoom на компьютер/планшет/смартфон

1. Зайдите на страницу <https://zoom.us/download> и выберите нужную опцию:

Для компьютера: “Клиент Zoom для конференций”



Для смартфона / планшета: “Мобильные приложения Zoom”



### Установка на компьютере:

1. Скачайте файл из раздела “Клиент Zoom для конференций”. После загрузки откройте файл запуска программы и выполните шаги по установке программы. На компьютерах с операционной системой Windows установка приложения выглядит как полоса загрузки.

2. В открывшемся окне выберите опцию “Войти в ”

3. Введите почту, указанную при регистрации, и пароль. Нажмите галочку «Не выполнять выход» если не хотите при каждом входе в программу вводить почту и пароль. Нажмите кнопку «Войти в систему», чтобы начать работать в приложении.

### Установка на смартфоне/планшете:

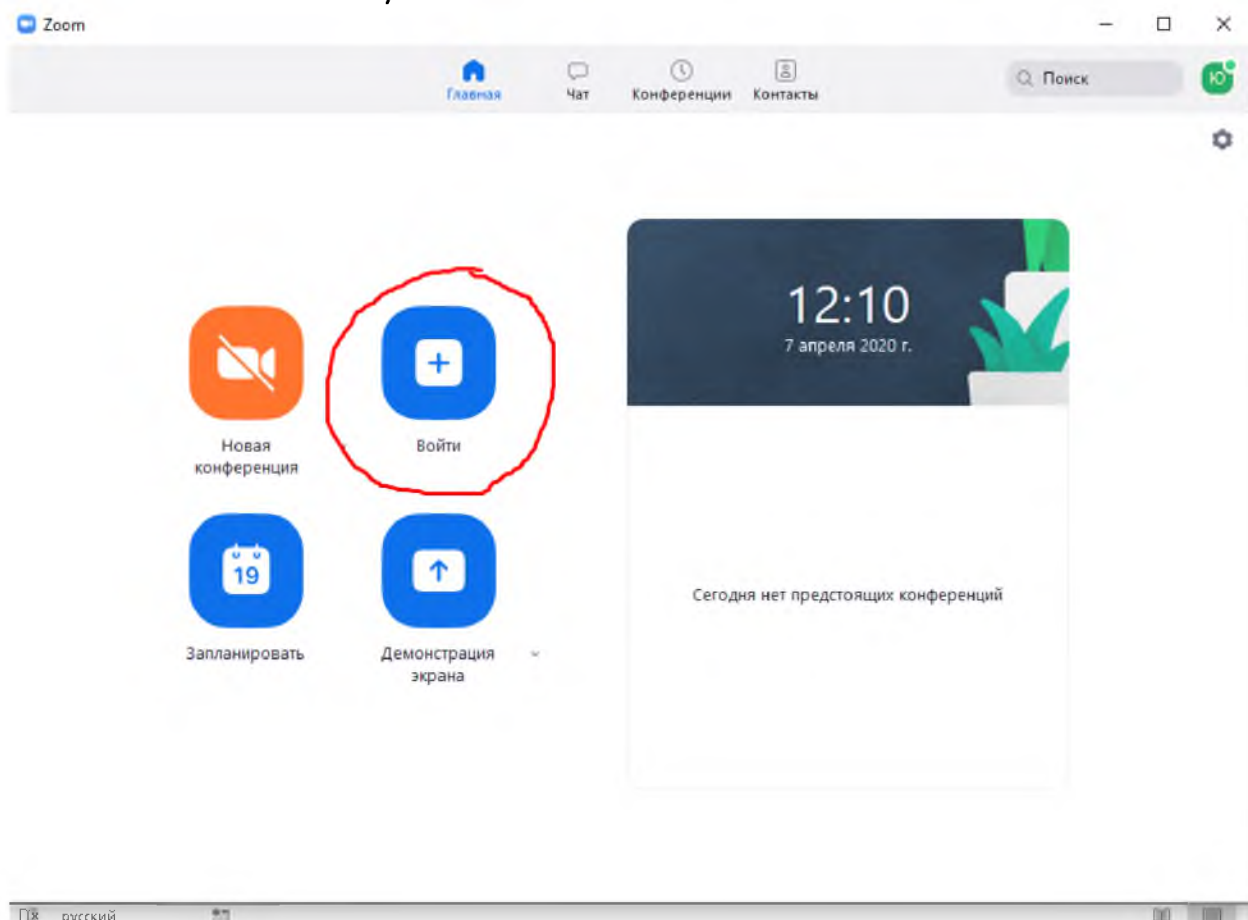
1. Найдите в AppStore или Google Play приложение «Zoom Cloud Meetings» и установите его.



2. Выполните шаги по авторизации в приложении аналогично п. Установка на компьютере.

### Вход на урок

1. Нажимаем кнопку «Войти»

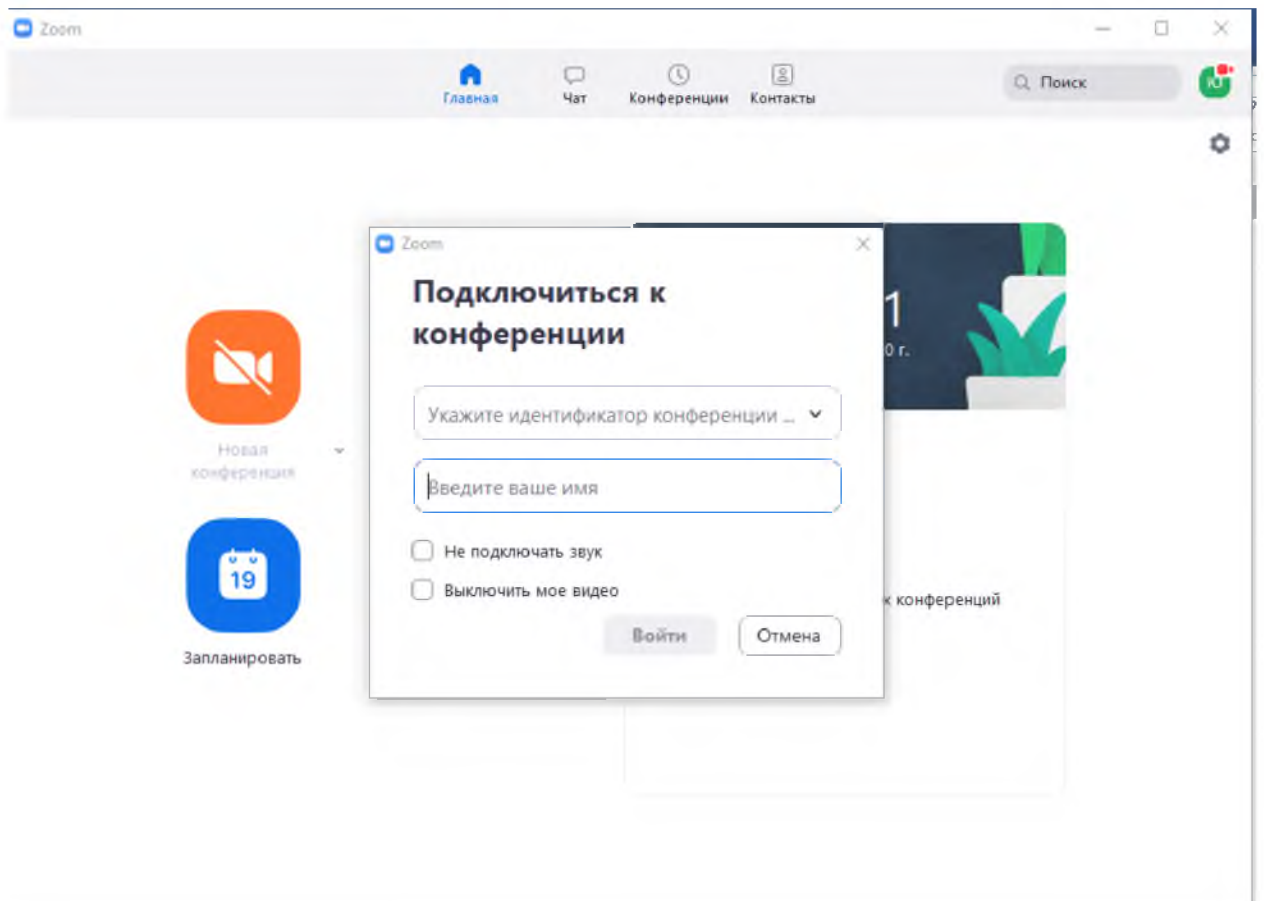


2. Организатор конференции, до ее начала отправляет классу

Идентификатор конференции: \*\*\* \*\*

Пароль: \*\*\*\*\*

Указываем идентификатор и Фамилию, имя. Жмем кнопку «Войти»



### ***Комплекс 1 - снять усталость глаз***

1. Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25-30 см. от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10-12 раз.
2. Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторить 10-12 раз.
3. Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3-5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно. Повторить 10-12 раз.
4. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами "восьмерку" в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
5. Поставьте большой палец руки на расстоянии 20-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10-12 раз.
6. Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
7. Не поворачивая головы, переведите взгляд в левый нижний угол, затем - в правый верхний. Потом в правый нижний, а затем - в левый верхний. Повторить 5-7 раз, потом - в обратном порядке.

### ***Комплекс 2 - гимнастика для усталых глаз***

1. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторить 5 раз.
2. Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями - от носа к вискам.
3. Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.
4. Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз.
5. Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза.

**Социологический опрос для обучающихся и родителей  
"Удовлетворенность качеством обучения в дистанционной форме"**

1. Оцените Вашу удовлетворенность процессом дистанционного обучения в МАУ ДО ДЮЦ «Град» города Тюмени?

- Частично удовлетворены
- Не удовлетворены
- Полностью удовлетворены

2. Какие дистанционные инструменты применяются в процессе Вашего обучения (или Вашего ребенка)?

- Zoom, Skype
  - You Tube
  - Viber, WhatsApp
  - Социальные сети
  - Другое, \_\_\_\_\_ пожалуйста, \_\_\_\_\_ допишите
- 

3. Оцените работу педагога во время дистанционно обучения?

- Отлично
  - Хорошо
  - Удовлетворительно
  - Неудовлетворенно (пожалуйста, \_\_\_\_\_ допишите \_\_\_\_\_ причину)
- 

4. Какие проблемы Вас коснулись при дистанционном обучении?

- Недостаточность владение компьютерными технологиями
  - Сложность выполнения практических заданий
  - Технические перебои в интернете
  - Не было никаких проблем
  - Другое, \_\_\_\_\_ пожалуйста, \_\_\_\_\_ допишите
-