



УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 17» г. Сочи

354003, Краснодарский край, г.о. город-курорт Сочи, г. Сочи, ул. Макаренко, д. 8А

Тел.: 8 (862) 445-53-03, e-mail: sportschool17@edu.sochi.ru

<http://sport17.sochi-schools.ru>

ОКПО 19404958; ОГРН 1172375071098;

ИНН/ КПП 2320251261/ 232001001

ПРИНЯТА:
на заседании
педагогического совета
протокол № 5
от «13» мая 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУДО ДЮСШ № 17 г. Сочи

Д. С. Шведова

«16» мая 2022 г.

Приказ № 3500 от «16» мая 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивные единоборства»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 12 недель, 72 ч.

Возрастная категория: от 6 до 17 лет

Состав групп: до 20 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: на основе персонифицированного финансирования
дополнительного образования детей в Краснодарском крае

ID-номер программы в Навигаторе: 45454

Автор-составитель: Мурсалимова А.Р. – инструктор-методист МБУДО
ДЮСШ № 17 г. Сочи

Сушко Максим Сергеевич - тренер-преподаватель по тхэквондо (ВТФ)
МБУДО ДЮСШ № 17 г. Сочи

г. Сочи
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик образовательной программы: объем, содержание, планируемые результаты».....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	9
1.3. Содержание программы. Учебный план.....	10
1.4. Планируемые результаты.....	24
2. РАЗДЕЛ 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».....	26
2.1. Календарный учебный график.....	26
2.2. Условия реализации.....	26
2.3. Формы контроля аттестации.....	29
2.4. Оценочные материалы.....	31
2.5. Методическое обеспечение программы.....	34
3. РАЗДЕЛ 3. «Список литературы».....	43

РАЗДЕЛ 1

«Комплекс основных характеристик образовательной программы: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеразвивающая программа ознакомительного уровня сложности (далее-программа) реализуется в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 17» г. Сочи (далее-учреждение) на основе системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (далее-ПФДОД). Программа позволяет изучить основы по избранному виду спорта.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительного образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Программа включают в себя здоровье сберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательный режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально психологического климата).

Характеристики видов спорта реализуемых в программе.

Самбо – спортивное единоборство, а также система защиты в рукопашную (сокращенно от словосочетания «самозащита без оружия»). Это боевое искусство объединило в себе самые эффективные техники из других видов единоборств и те, принципы, которые были положены в их основу народами мира. Страной происхождения является Советский Союз, и сегодня это единственная на планете дисциплина, где официальным языком является русский. Данный вид спорта представляет собой систему воспитания человека, развития не только его физических навыков, но и морально-волевых качеств.

Спортивная (греко-римская) борьба – единоборство, рукопашная схватка двух людей в которой каждый старается осилить другого, свалив его с ног. Борцовская схватка может состояться как с практической целью, так и с состязательной целью, в рамках греко-римской борьбы, и проводится по определённым для спортивной (греко-римской) борьбы правилам и с использованием определённых приёмов борьбы. Борьба характеризуется взаимным преодолением сопротивления с помощью применения разрешенных правилами соревнования специальных технических и тактических действий.

Тхэквондо (ВТФ) – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (World taekwondo federation).

Данная программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;

3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);

5. Постановлением 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»;

6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

8. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ.

И в соответствии:

– с распоряжением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 4 июля 2019 года №177-р «О концепции мероприятия по формированию современных управленческих решений и

организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

– с постановлением администрации города Сочи от 27.11.2020 г. № 1908 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в муниципальном образовании городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края, в целях внедрения целевой системы развития системы дополнительного образования детей Краснодарского края и обеспечения реализации мероприятий федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование, утвержденного протоколом президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3 сентября 2018 года № 10;

– с распоряжением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 20 ноября 2020 года №272-р «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Краснодарском крае».

Данная программа – является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в учреждении.

Направленность: дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в спортивном единоборстве, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

Актуальность программы: обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня сложности, с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом.

Новизна программы: учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Новизна

программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Программа даёт возможность познакомиться с избранным видом спорта, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность: содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых детей, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу по избранному виду спорта.

Отличительные особенности программы: в процессе изучения программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях избранным видом спорта. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю к победе, целеустремленность.

Адресат программы: Программа рассчитана для детей от 6 до 17 лет, общее количество часов – 72 часа, количество учебных недель – 12, реализуется с 1 января 2023 года по 2 апреля 2023 года.

Реализация программы начинается по приказу учреждения.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети в соответствии с положением о правилах приёма, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления, обучающихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования

«Детско-юношеская школа №17» г. Сочи с использованием системы персонифицированного финансирования дополнительного образования.

Уровень сложности программы – ознакомительный.

Формы обучения: форма занятий очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Сроки реализации программы: 12 недель.

Наполняемость учебно-тренировочной группы от 8 до 20 человек.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию учреждения.

Периодичность проведения занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану), состав группы непостоянный, разновозрастный.

Виды занятий: теоретические, практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

В учреждении возможна сетевая форма реализации данной программы.

Сетевая форма реализации программы обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательной программы, и/или отдельных модулей, практики, предусмотренной данной программой, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения. Технология разноуровневого (дифференцированного) обучения позволяет обучить каждого обучающегося на уровне его возможностей и предоставляет шанс каждому ребенку организовать, в зависимости от его

способностей и индивидуальных особенностей, свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать эти возможности.

Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы

Формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков для дальнейшего перевода, на дополнительную предпрофессиональную программу по избранному виду спорта.

Задачи программы

Образовательные (предметные):

- формировать основы знаний, умений при занятиях избранным видом спорта;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам избранного вида спорта;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие (метапредметные):

- развить тактические навыки и умения при занятиях избранным видом спорта;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательные (личностные):

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений. Планирование - это определение задач, средств методов, величины учебно-тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Модули программы взаимосвязаны и реализуются с учетом возрастных и половых особенностей детей, а также физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Учебный план составлен с учетом изложенных выше задач, рассчитан на 12 учебных недель «Спортивные единоборства» (Таблица № 2,3)

Наполняемость учебно-тренировочных групп и максимальный объем тренировочной нагрузки отражен в таблице № 1

Наполняемость учебно-тренировочных групп и максимальный объем тренировочной нагрузки

Таблица № 1

Уровень сложности	Учебные часы	Период (продолжительность)	Минимальный возраст для приёма (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
-------------------	--------------	----------------------------	--------------------------------------	--	--	---	---

Озна коми тель ный	72 часа	12 недел ь	6	8	14-15	20	6
-----------------------------	------------	------------------	---	---	-------	----	---

1.3.1. Программа «Спортивные единоборства»

Программа «Спортивные единоборства», рассчитана на 12 учебных недель – 72 часа. Обучение проводится в период с января по апрель 2023 года на основе системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Краснодарском крае. Учебно-тренировочные занятия по избранному виду спорта проводятся согласно учебному плану.

Цель:

– формирование системы знаний и умений в области избранного вида спорта, необходимой для выбора обучающимися ценностей собственной жизнедеятельности и их профессиональной ориентации.

Задачи:

- сформировать систему знаний о физической культуре и спорте;
- совершенствовать умения и навыки практической деятельности при учебно-тренировочных занятиях избранным видом спорта;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Учебный план

Таблица № 2

№ п/п	Разделы обучения	Учебные часы	Формы аттестации/ контроля
Общий объём часов		72	-
1.	Раздел обучения «Обязательные предметные области»	58	-
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	6	-
1.1.1.	Тема № 1 «Вводное занятие. История и развития избранного вида спорта»	1	устный опрос, просмотр
1.1.2.	Тема № 2 «Простейшие акробатические элементы»	2	устный опрос, просмотр
1.1.3.	Тема № 3 «Гигиенические основы закаливания детей и подростков»	2	устный опрос, просмотр
1.1.4.	Тема № 4 «Характеристика избранного вида спорта»	1	устный опрос, просмотр
1.2.	Общая физическая подготовка	32	-
1.2.1.	Тема № 1 «Общая сила»	5	устный опрос, просмотр
1.2.2.	Тема № 2 «Общая выносливость»	5	устный опрос, просмотр
1.2.3.	Тема № 3 «Общая быстрота»	6	устный опрос, просмотр
1.2.4.	Тема № 4 «Общая ловкость»	8	устный опрос, просмотр
1.2.5.	Тема № 5 «Общая гибкость»	8	устный опрос, просмотр
1.3.	Избранный вид спорта	20	-
1.3.1.	Тема № 1 «Технико-тактическая подготовка»	10	устный опрос, просмотр
1.3.2.	Тема № 2 «Совершенствование технико-тактической подготовки»	10	устный опрос, просмотр
2.	Раздел обучения «Вариативные предметные области»	13	-
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	13	-
2.1.1.	Тема № 1 «Подвижные игры и эстафеты»	5	устный опрос, просмотр
2.1.2.	Тема № 2 «Упражнения для развития общефизических качеств»	8	устный опрос, просмотр
3.	Раздел обучения «Итоговая аттестация»	1	устный опрос, сдача нормативов по ОФП
4.	Электронное обучение (с применением ДОТ)	На основании приказа учреждения	

Распределение учебных часов

Таблица № 3

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам				
		Январь	февраль	март	апрель	Всего
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	2	2	2	-	6
2.	Общая физическая подготовка	10	11	9	2	32
3.	Избранный вид спорта	5	7	6	2	20
4.	Различные виды спорта и подвижные игры	4	4	4	1	13
5.	Итоговая аттестация	-	-	-	1	1
ВСЕГО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ:		21	24	21	6	72

Содержание учебного плана

Раздел обучения № 1 «Обязательные предметные области»

(58 час.)

1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

(6 час.)

1.1.1. Тема № 1 «Вводное занятие»

Вид спорта «Самбо»

Теория: история и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды.

Беседы по патриотическому воспитанию: выдающиеся спортсмены России; успехи российских борцов на международной арене; устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины; Россия – великая спортивная держава.

Практика: освоение теории.

Форма контроля: обсуждение, устный опрос.

Вид спорта «Спортивная (греко-римская) борьба»

Теория: история и развитие спортивной (греко-римской) борьбы в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды.

Беседы по патриотическому воспитанию: выдающиеся спортсмены России; успехи российских борцов на международной арене; устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины; Россия – великая спортивная держава.

Практика: освоение теории.

Форма контроля: обсуждение, устный опрос.

Вид спорта «Тхэквондо (ВТФ)»

Теория: история и развитие тхэквондо в России, правила безопасности при проведении тренировок, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды.

Беседы по патриотическому воспитанию: выдающиеся спортсмены России; успехи российских борцов на международной арене; устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины; Россия – великая спортивная держава.

Практика: освоение теории.

Форма контроля: обсуждение, устный опрос.

1.1.2. Тема № 2 «Простейшие акробатические элементы»

Теория: знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: выполнение акробатических элементов: кувырки,

подстраховка.

Форма контроля: обсуждение, обобщение знаний, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики.

1.2. Общая физическая подготовка (32 час.)

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости).

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

1.2.1. Тема № 1 «Общая сила»

Теория: общая сила – это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил. Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или околопредельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические). В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

Метод меняющихся нагрузок. Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например, приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для

развития силы самбиста Упражнения в статическом режиме позволяют выработать у самбиста способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.

Изометрический метод. Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие усилий, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагает самбист, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

Уступающий метод. К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

Практика: освоение теории, выполнение упражнений по теме.

Форма контроля: обсуждение, обобщение знаний, устный опрос, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики.

1.2.2. Тема № 2 «Общая выносливость»

Теория: общая выносливость – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения самбиста наиболее рационально расходовать свои силы.

Таким образом, стремясь развить общую выносливость, самбисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

Метод увеличения времени выполнения упражнений предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений.

Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

Практика: освоение теории, выполнение заданий (методов) по теме.

Форма контроля: устный опрос, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики по теме.

1.2.3. Тема № 3 «Общая быстрота»

Теория: общая быстрота – это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от: быстроты реакции; соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия; частоты смены одних движений другими; совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих

упражнений, когда обучающийся, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные). Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений самбиста. С этой целью выполняют специальные упражнения.

Практика: освоение теории, выполнение обучающимися заданий тренера-преподавателя.

Форма контроля: обсуждение, обобщение знаний, устный опрос, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики.

1.3. Избранный вид спорта (20 час.)

Вид спорта «Самбо»

1.3.1. Тема № 1 «Технико-тактическая подготовка»

Теория: техническая подготовка обучающихся на ознакомительном уровне сложности борьбы самбо включает в себя следующие приёмы:

Броски подножкой: задней, передней, передней с колена, боковой на пятке.

Броски подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колени, задней, изнутри.

Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри.

Броски через голову – упором стопой, упором голенью.

Выведение из равновесия – рывком, толчком, вертушка.

Броски через бедро – с захватом пояса, с захватом шей, боковой, обратный.

Броски прогибом.

Броски с захватом ног – прямой, обратный, вынося ноги в сторону.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперёк с плеча.

Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

Болевые приёмы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперёк, ногой, обратным); ущемлением бицепса.

Активные и пассивные защиты от болевых приёмов.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Болевые приёмы на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; икроножной мышцы, ахиллова сухожилия.

Практика: выполнение обучающимися заданий тренера-преподавателя.

Форма контроля: обсуждение, обобщение знаний, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики.

Вид спорта «Спортивная (греко-римская) борьба»

Теория: освоение элементов техники и тактики.

Основные положения в борьбе.

Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

Элементы маневрирования

В стойке: передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180°.

В партере: передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; подтягивания лежа на животе, отжимания полной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрированиям, различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно "изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач - коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Практика: выполнение обучающимися заданий тренера-преподавателя.

Форма контроля: обсуждение, обобщение знаний, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики.

Вид спорта «Тхэквондо (ВТФ)»

Теория: изучение техники.

Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу(Барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхонмакки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

Ученический технический комплекс (Пхумсе: тгык-иль-дянг).

Перемещения: Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный шаг-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

Практика: выполнение обучающимися заданий тренера-преподавателя.

Форма контроля: обсуждение, обобщение знаний, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики.

2. Раздел обучения «Вариативные предметные области» (13 час.)

2.1. Различные виды спорта и подвижные игры (13 час.)

2.1.1. Тема № 1 «Подвижные игры и эстафеты»

Теория: подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками и элементами спортивных игр. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол, регби, футбол и др.

Практика: выполнение обучающимися заданий тренера-преподавателя.

Форма контроля: обсуждение, обобщение знаний, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики.

3. Раздел обучения «Итоговая аттестация» (1 час.)

По окончании обучения по программе «Спортивные единоборства» проводится итоговая аттестация обучающихся «Оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей по избранным видам спорта» по средствам сдачи нормативов по общей физической подготовке (ОФП) (Таблица № 6, 7, 8).

4. Раздел обучения «Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (ЭО и ДОТ)»

Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий организуется по приказу образовательного учреждения, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и

доп., вступ. в силу с 01.01.2021), статья № 16 реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Онлайн-сервисы для организации учебно-тренировочных занятий с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- платформа Zoom;
- платформа Cisco Webex;
- платформа Skype;
- приложение WhatsApp;
- приложение Instagram.

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебно-тренировочной деятельности: лекция, консультация, семинар, практическое занятие, самостоятельная работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах: тестирование on-line, консультации on-line, предоставление методических материалов, сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения по программе «Спортивные единоборства» дополнительной общеразвивающей программы обучающиеся должны владеть теорией и практикой согласно учебному плану, владеть основными техническими приемами.

Образовательными (предметными) результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- знать теоретические основы избранного вида спорта, зная которые обучающийся сможет сознательно работать над дальнейшим изучением техники приёмов и совершенствовать ее;

- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- владеть техническими элементами и правилами избранного вида спорта;

- знать тактические индивидуальные и командные действия;

Развивающими (метапредметными) результатами являются:

- знать тактические навыки и умения;

- владеть физическими и специальными качествами;

- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества.

Воспитательными (личностными) результатами являются:

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;

- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;

- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы «Спортивные единоборства» должен стать интерес детей к спорту, в частности, к

избранному виду спорта, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий спортом и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу по избранному виду спорта.

РАЗДЕЛ 2

«Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график

1. Начало обучения – январь 2023 года.
2. Окончание – апрель 2023 года.
3. Продолжительность обучения по программе – 12 учебных недель, общее количество часов за период обучения – 72.
4. Продолжительность учебно-тренировочного занятия на ознакомительном уровне сложности 2 академических часа (3 раза в неделю). Продолжительность 1 академического часа – 45 мин.
5. Начало занятий в 8:00 часов, окончание – 20:30 часов.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Минимально необходимый для реализации программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя наличие:

- учебно-тренировочного спортивного зала;
- помещения для работы со специализированными материалами;
- раздевалки и душевой.

Место проведения учебно-тренировочных занятий должно соответствовать, постановлению главного государственного санитарного врача РФ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г., зарегистрированное в Министерстве юстиции РФ, регистрационный № 61573 от 18.12.2020 г.

Экипировка для занятий по борьбе самбо: набор поясов самбо (красного и синего цвета), ботинки самбо, куртка самбо с поясом (красная и синяя), футболка белого цвета для девочек, шорты самбо (красные и синие), шлем для самбо (красный и синий), перчатки для самбо (красные и синие), защита на голень (красная и синяя). Для проведения занятий по борьбе самбо учреждению необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь – таблица № 4.

Экипировка для занятий по спортивной (греко-римской) борьбе: борцовки (обувь), костюм ветрозащитный, костюм разминочный, кроссовки для зала, кроссовки легкоатлетические, наколенники (фиксаторы коленных суставов), налокотники (фиксаторы локтевых суставов), трико борцовское, (таблица № 5).

Экипировка для занятий по тхэквондо: капа боксерская, костюм для вида спорта «тхэквондо», перчатки для вида спорта «тхэквондо», протектор-бандаж защитный, защита паха (бандаж, ракушка), шлем защитный для вида спорта «тхэквондо», щитки (накладки) защитные на голень для вида спорта «тхэквондо», щитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта «тхэквондо», жилет защитный для вида спорта «тхэквондо», футы для вида спорта «тхэквондо», (таблица № 6).

Оборудование и инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по борьбе самбо

Таблица № 4

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковёр самбо	комплект	1
2.	Стенка гимнастическая	штук	4
3.	Скамейка гимнастическая	штук	4
4.	Мат гимнастические	штук	10
5.	Скакалка гимнастическая	штук	10
6.	Мяч баскетбольный	штук	2
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч футбольный	штук	2

9.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг.	штук	2
10.	Насос универсальный (для накачивая спортивных мячей)	штук	1
11.	Секундомер электронный	штук	3
12.	Манекены тренировочные, высотой 120,130,140 см.	комплект	1

Оборудование и инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной (греко-римской) борьбе

Таблица № 5

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковер борцовский 12 х 12 м	комплект	1
2.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
3.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
4.	Маты гимнастические	штук	18
5.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
6.	Мяч футбольный	штук	2
7.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
8.	Скакалка гимнастическая	штук	15
9.	Скамейка гимнастическая	штук	2
10.	Стенка гимнастическая	штук	8
11.	Эспандер плечевой резиновый	штук	15
12.	Весы до 200 кг	штук	1

Оборудование и инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по тхэквондо (ВТФ)

Таблица № 6

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Напольное покрытие для вида спорта «Тхэквондо» (12х12 м)	штук	1
2.	Весы электронные	штук	2
3.	Гимнастическая стенка	штук	6
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Лапа тренировочная	штук	16

7.	Макивара	штук	8
8.	Мат гимнастический (2 x 1 м)	штук	10
9.	Мешок боксерский	штук	8
10.	Ракетка двойная для вида спорта "тхэквондо"	штук	16
11.	Секундомер	штук	4
12.	Скамейка гимнастическая	штук	2

Кадровое обеспечение для учебно-тренировочного процесса

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 952 н.

Требования к образованию тренера-преподавателя: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

2.3. Формы контроля и аттестации

Освоение программы сопровождается процедурой аттестации обучающихся в формате – оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей. Аттестация проводится в соответствии с учебным планом учреждения в установленные сроки по приказу учреждения.

Успешное освоение дополнительной общеразвивающей программы даёт возможность перевести обучающихся на дополнительную

предпрофессиональную программу по избранному виду спорта, согласно положению учреждения о порядке перевода с одной дополнительной общеобразовательной программы на другую.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выполняется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебно-тренировочного занятия применительно изучаемого практического материала.

Формы аттестации

Текущий контроль: уровень посещаемости занятий, количество учебно-тренировочных дней, занятий, устные опросы обучающихся по темам согласно учебному плану.

Итоговая аттестация: освоение программы завершается итоговой аттестацией, проводимой в формате – оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей, сдача нормативов по ОФП.

Итоговая аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому обучающемуся.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях даётся определённое количество попыток, учитывается лучший результат.

Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

2.4. Оценочные материалы

Оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся, сдача нормативов по общей физической подготовке (ОФП) для проведения итоговой аттестации по программе «Спортивные единоборства» (Таблица № 7,8,9).

Оценка показателей развития
физических качеств и двигательных способностей
по виду спорта «Самбо».

Сдача нормативов по общей физической подготовке (ОФП)

Таблица № 7

<i>Юноши</i>			
№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Показатели выполнения упражнения (теста)
1.	Скоростные качества	Бег 60 м. (сек.)	не более 11,8 сек.
2.	Выносливость	Бег на 500 м. (мин. сек.)	не более 2 мин 5 сек.
3.	Силовые качества	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	не менее 2 раз
4.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	не менее 10 раз
5.	Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 11 сек. (кол-во раз)	не менее 10 раз
6.		Прыжок в длину с места (см.)	не менее 130 см.
<i>Девушки</i>			
№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Показатели выполнения упражнения (теста)
1.	Скоростные качества	Бег 60 м. (сек.)	не более 12,2 сек.
2.	Выносливость	Бег на 500 м. (мин. сек.)	не более 2 мин 25 сек.
3.	Силовые качества	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	не менее 7 раз
4.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	не менее 5 раз
5.	Скоростно-силовые	Подъем туловища лежа на спине за 11 сек. (кол-во раз)	не менее 8 раз

6.	качества	Прыжок в длину с места (см.)	не менее 125 см.
----	----------	------------------------------	------------------

Оценка показателей развития
физических качеств и двигательных способностей
по виду спорта «Спортивная (греко-римская) борьба».
Сдача нормативов по общей физической подготовке (ОФП)

Таблица № 8

<i>Юноши</i>			
№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Показатели выполнения упражнения (теста)
1.	Быстрота	Бег 30 м. (сек.)	не более 5,8 сек.
2.	Координация	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	не более 7,8 сек.
3.	Выносливость	Бег 400 м. (мин. сек.)	не более 1 мин. 23 сек.
4.	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	не менее 2 раз
5.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	не менее 15 раз
6.	Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (кол-во раз)	не менее 8 раз
7.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	не менее 170 см.

Оценка показателей развития
физических качеств и двигательных способностей
по виду спорта «Тхэквондо (ВТФ)».
Сдача нормативов по общей физической подготовке (ОФП)

Таблица № 9

<i>Юноши</i>			
№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Показатели выполнения упражнения (теста)
1.	Скорость	Бег 30 м. (сек)	не более 6,2 сек.
2.	Координация	Челночный бег 3x8 м. (сек.)	не более

			7,4 сек.
3.	Выносливость	Бег 6 мин. (без учета расстояния)	выполнено
4.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз)	не менее 15 раз
5.		Подъем туловища из положения лежа на спине (ко-во раз)	не менее 12 раз
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.).	не менее 140 см.
7.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	выполнено
<i>Девушки</i>			
№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Показатели выполнения упражнения (теста)
1.	Скорость	Бег 30 м. (сек)	не более 6,4 сек.
2.	Координация	Челночный бег 3x8 м. (сек.)	не более 7,6 сек.
3.	Выносливость	Бег 6 мин. (без учета расстояния)	выполнено
4.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз)	не менее 10 раз
5.		Подъем туловища из положения лежа на спине (ко-во раз)	не менее 10 раз
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.).	не менее 120 см.
7.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	выполнено

2.5. Методическое обеспечение программы

Таблица № 10

Формы занятий, планируемых по каждому разделу обучения

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приёмы	Формы подведения итогов
1.	Раздел обучения «Обязательные предметные области»	учебно-тренировочное занятие, беседа, практические занятия	словесный метод, наглядный метод (педагогический показ)	обсуждение, обобщение знаний, устный опрос, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики.
2.	Раздел обучения «Вариативные предметные области»	учебно-тренировочное занятие, беседа, рассказ, объяснение материала практика	словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ), наглядный метод (педагогический показ)	обсуждение, обобщение знаний, устный опрос, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики.
3.	Раздел обучения «Итоговая аттестация»	Учебно-тренировочное занятие, беседа	словесный метод, практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений)	обсуждение, обобщение знаний, устный опрос, аттестация обучающихся в формате «Оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей» сдача нормативов по ОФП
4.	Электронное обучение (с применением ДОТ)	беседа, инструктаж, электронное тестирование	Словесный метод, наглядный метод, практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнения) репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	обсуждение, обобщение знаний, устный опрос, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики

Форма организации деятельности обучающихся

Большие возможности для воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий по 6 академических часов в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям по избранному виду спорта и для более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий.

Цели и задачи:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т.д.);

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам вольной борьбы и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.);

- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Так как учебно-тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определённых правил:

- учитывать состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;

- правильно сочетать формы и средства физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на учебно-тренировочных занятиях должна увеличиваться постепенно.

Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм обучающихся к выполнению учебно-тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста еще не завершен процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено.

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание)

Структура учебно-тренировочного занятия

Вводно-подготовительная часть:

1. Организация обучающихся для учебно-тренировочных занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т.д.).
2. Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

Средства: строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и т.д.

Основная часть

Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков (обучение, правильной технике выполнения физических упражнений и её совершенствование).

Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т.д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.).

Обучение правильно применять приобретенные навыки и качества.

Средства: подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта и т.д.

Заключительная часть

Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).

Подготовка обучающихся к наступающей за учебно-тренировочным занятием деятельности (организация их внимания и дисциплины).

Организованное завершение занятия, подведение итогов, задания для самостоятельной работы, установка на следующее занятие.

Средства: строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т.п.

Восстановительные средства и мероприятия

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, тёплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;

Техника безопасности

Общие требования техники безопасности

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению противопожарной и антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии;

На учебно-тренировочных занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение бросков, запрещенных ударов и приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих, контратакующих и защитных средств у обучающегося;

На учебно-тренировочных занятиях, обучающиеся и тренер-преподаватель должны:

- иметь специальную, соответствующую виду, защитную экипировку, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность директора учреждения;
- в случае лёгкой травмы тренер-преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему.
- к лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, в срочном порядке необходимо вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

Требования техники безопасности перед началом занятий

Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий в соответствии с расписанием, утвержденном директором учреждения.

Вход в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Перед началом учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на место проведения занятий.

Перед началом учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны помыть руки и обработать их дезинфицирующими средствами.

За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;

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

Требования техники безопасности во время занятий

Занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.

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

Каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для избранного вида спорта, приемы страховки, само страховки.

Тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на постепенность и последовательность обучения.

На занятиях запрещается иметь колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.).

Тренер-преподаватель должен учитывать состояние здоровья обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потёртости кожи, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру – преподавателю.

Требования техники безопасности по окончании занятия

После окончания занятия тренер-преподаватель должен:

- проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал.

РАЗДЕЛ 3 «Список литературы»

1. Туманян Г.С.: Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов. – М.: Академия, 2006 г.
2. Хлопецкий А.П.: И вечный бой.... – Калининград: Янтарный сказ, 2003 г.
3. Рудман Д.Л.: Самбо. – М.: Терра-Спорт, 2000 г.
4. Лукашев М.Н.: Родословная самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1986 г.
5. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991, с.543.
8. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
9. Крепчук И.Н., Рудницкий В.И. Специализированные подвижные игры-единоборства. Минск: Изд. «Четыре четверти», 2005. -120 с.
10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография./- М.: Физическая культура, 2010 — 240 .
11. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.
12. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
13. 500 игр и эстафет. Под редакцией ВВ. Кузина., С.А. Полиевского. М. «Физкультура и спорт». 2000

14. Тхэквондо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва М: Советский спорт, 2001. – 80 с.

15. Рыбалёва И. А.: Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Краснодар 2020 год.

3.1. Нормативно-правовые акты

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

2. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;

3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);

5. Постановлением 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»;

6. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

8. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ.

3.2. Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru>.

2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>.

3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru>.

4. Виртуальный ресурс Физкультура // <http://www.fizkultura.com/judo>.

5. Методическая служба // <http://methodist.lbz.ru>.

6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru>.

7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>.

8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>.

9. Федерация спортивной борьбы России – <http://wrestrus.ru>.