Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Вятский государственный агротехнологический университет
Центр непрерывного образования

Утверждаю:
Ректор ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ
_____ /Е.С. Симбирских/
«03» августа 2022 г.
Утверждено приказом № 244 от 03.08.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо Kids»

Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Авторы-составители:
Великоредчанина Елена Олеговна,
специалист по УМР со школьниками;
Ожегов Иван Антонович,
педагог дополнительного образования

Киров 2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 26ADAA3CADCD154164284BE8B6E56076
Владелец: Симбирских Елена Сергеевна
Действителен: с 06.07.2022 до 29.09.2023

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы» 3
1.1 Пояснительная записка 3
1.2 Цели и задачи 6
1.3 Учебно-тематический план общеобразовательной программы Самбо .. 7
1.4 Содержание учебного плана программы 7
1.5 Планируемые результаты 9
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий» 10
2.1 Календарный учебный график 10
2.2 Условия реализации программы 14
2.3 Методические материалы 15
2.4 Оценочные материалы и формы аттестации 18
2.5 Список литературы 20

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Самбо Kids (далее – Программа Самбо) является авторской и имеет комплексную физкультурно-спортивную направленность. Программа разработана в соответствии со стратегией социально-экономического развития Кировской области на период до 2035 года, а также во исполнение требований и рекомендаций постановления Правительства Кировской области № 754-П от 30 декабря 2019 года (с изменениями на 7 июля 2020 года) об утверждении государственной программы Кировской области «Развитие образования».

Самбо – вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная в СССР. Это относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приемов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира.

Программа представляет собой групповой образовательный кружок с постоянным составом групп, **наполняемость группы** – 11-15 человек. Предназначена для обучающихся **7-9 лет**. **Форма обучения** – очная. **Срок реализации** – 8 месяцев, продолжительность 128 академических часов (по 2 академических часа два раза в неделю). Возможны корректировки в зависимости от желания и возможностей обучающихся.

Программа рассчитана на обучающихся, относящихся к первой и второй группам здоровья, и не рекомендована для обучающихся, относящихся к третьей, четвертой и пятой группам здоровья, а также для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ всех категорий). Для обучения по данной программе требуется медицинская справка.

Актуальность программы. Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и обороной деятельности. Данная программа направлена не только на получение образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна программы заключается в том, что за основу контрольно-переводных нормативов, проводимых по окончанию каждого этапа, приняты тесты, которые используются в ДЮСШ в качестве приемных нормативов для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной

программе по самбо. Таким образом, сохраняется преемственность программ и соблюдается принцип непрерывности спортивной подготовки. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Педагогическая целесообразность программы. Самбо – это унифицированная методика обучения и воспитания, состоящая из системы физических, психических и духовных упражнений, которая может использоваться для обучения и воспитания любого человека вне зависимости от его пола, возраста, физического состояния, национальности, вероисповедания. В данной программе создается особая развивающая среда для выявления способностей обучающихся, что может способствовать не только их приобщению к здоровому образу жизни, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ходе занятий у обучающихся происходит формирование единой универсальной двигательной, физической и психологической базы, которая в дальнейшем будет являться основой для успешных занятий различными видами спорта и любой профессиональной деятельности. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние занимающегося.

Основными принципами обучения являются:

1. Научность. Этот принцип предопределяет сообщение обучающимся только достоверных, проверенных практикой сведений, при отборе которых учитываются новейшие достижения науки и техники.
2. Доступность. Предусматривает соответствие объема и глубины учебного материала уровню общего развития Обучающихся в данный период, благодаря чему, знания и навыки могут быть сознательно и прочно усвоены.
3. Связь теории с практикой. Обязывает вести обучение так, чтобы обучающиеся могли сознательно применять приобретенные ими знания на практике.
4. Воспитательный характер обучения. Процесс обучения является воспитывающим, обучающиеся не только приобретают знания и нарабатывают навыки, но и развивают свои способности, умственные и моральные качества.
5. Сознательность и активность обучения. В процессе обучения все действия, которые отрабатывают обучающиеся, должны быть обоснованы. Нужно учить обучаемых, осмысливать, и оценивать факты, делая выводы, разрешать все сомнения с тем, чтобы процесс усвоения и наработки

необходимых навыков происходили сознательно, с полной убежденностью в правильности обучения. Активность в обучении предполагает самостоятельность, которая достигается хорошей теоретической и практической подготовкой обучающегося и работой педагога.

6. Наглядность. Объяснение правил выполнения конструкторской документации и приемов создания трехмерных моделей проводится на многочисленных примерах. Для наглядности применяются существующие фото- и видеоматериалы, а также модели, изготовленные заранее.

7. Систематичность и последовательность. Учебный материал дается по определенной системе и в логической последовательности с целью лучшего его освоения. Как правило, этот принцип предусматривает изучение предмета от простого к сложному, от частного к общему.

8. Прочность закрепления знаний, умений и навыков. Качество обучения зависит от того, насколько прочно закрепляются знания, умения и навыки обучающихся. Непрочные знания и навыки обычно являются причинами неуверенности и ошибок. Поэтому закрепление умений и навыков должно достигаться целенаправленным повторением и тренировкой.

9. Индивидуальный подход в обучении. В процессе обучения педагог исходит из индивидуальных психологических особенностей обучающихся и, опираясь на сильные стороны обучающегося, доводит его подготовленность до уровня, соответствующего цели программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Самбо составлена в соответствии с основными нормативными документами:

1. Конвенция ООН «О правах ребенка»;
2. Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 № 124-ФЗ;
3. Федеральный закон "О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений" от 28.06.1995 № 98-ФЗ;
4. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
5. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования";
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);
7. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;
8. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

9. СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020;

10. Устав ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ.

1.2 Цели и задачи

Целью программы является создание условий для обучения и воспитания здоровых, гармонично развитых, сильных духом, дисциплинированных людей в процессе занятий самбо.

Для достижения поставленной цели были определены и сформулированы следующие **задачи**:

1. Обучающие

- расширение кругозора обучающихся;
- изучение теоретических основ и правил борьбы самбо, знакомство с историей данного вида спорта;
- изучение и овладение базовыми приемами, элементами техники и тактики борьбы самбо;
- обучение безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучение основным приемам контроля физического самочувствия.

2. Развивающие

- общее укрепление здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств обучающихся (быстрота, реакция, выносливость, сила и др.);
- развитие моторной памяти, волевых качеств, настойчивости, целеустремленности и упорства;
- развивать культуру поведения, коммуникабельность детей и подростков, их социальная адаптация в среде сверстников.

3. Воспитательные

- воспитание морально-волевых качеств: воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизм, чувства дружбы;
- воспитание сознательного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- воспитание стойкого интереса к занятиям самбо и физкультурой, спортом в целом.

1.3 Учебно-тематический план общеобразовательной программы Самбо

Таблица 1

Учебно-тематический план программы Самбо

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	Опрос.
2	История развития борьбы самбо.	2	2	-	Опрос.
3	Простейшие акробатические элементы.	6	2	4	Контрольно-тренировочное занятие.
4	Техника самостраховки.	12	4	8	Контрольно-тренировочное занятие.
5	Правила борьбы.	8	8	-	Опрос.
6	Техника борьбы в стойке.	22	4	18	Контрольно-тренировочное занятие.
7	Техника борьбы лежа.	20	4	16	Контрольно-тренировочное занятие.
8	Общая физическая подготовка.	20	2	18	Контрольно-тренировочное занятие.
9	Специальная физическая подготовка.	16	-	16	Контрольно-тренировочное занятие.
10	Подвижные спортивные игры, эстафеты.	18	-	18	Опрос.
11	Итоговое занятие.	2	-	2	Внутреннее соревнование.
	Итого	**128**	**28**	**100**	

1.4 Содержание учебного плана программы

Содержание программы Самбо (128 академических часов):

Тема 1: Вводное занятие. 2 часа.

Теория (2 часа): Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Знакомство с педагогом и друг другом.

Тема 2: История развития борьбы самбо. 2 часа.

Теория (2 часа): История развития борьбы самбо в России. Крупнейшие соревнования.

Тема 3: Простейшие акробатические элементы. 6 часов.

Теория (2 часа): Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика (4 часа): Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Тема 4: Техника самостраховки. 12 часов.

Теория (4 часа): Изучение техники самостраховки. Падение вперед. Падение назад. Падение вперед, падение назад и на бок через партнера, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперед, падение назад и на бок через партнера, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика (6 часов): Отработка приемов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 5: Правила борьбы. 8 часов.

Теория (8 часов): Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 6: Техника борьбы в стойке. 22 часа.

Теория (4 часа): Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика (18 часов): Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 7: Техника борьбы лёжа. 20 часов.

Практика (16 часов): Техника борьбы лежа. Переворачивания. Удержания. Болевые приемы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория (4 часа): Спарринг лежа, отработка болевых приемов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 8: Общая физическая подготовка. 20 часов.

Теория (2 часа): Значение ОФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного технического мастерства.

Практика (18 часов): Упражнения для развития силы: сгибания и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, приседание.

Тема 9: Специальная физическая подготовка. 16 часов.

Практика (16 часов): Броски чучела, тяга резины.

Тема 10: Подвижные спортивные игры, эстафеты. 18 часов.

Практика (18 часов): Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 11: Итоговое занятие. 2 часа.

Практика (2 часов): Подведение итогов, проведение внутренних соревнований между обучающимися.

1.5 Планируемые результаты

В ходе освоения общеобразовательной общеразвивающей программы Самбо обучающиеся смогут развить или укрепить множество качеств и умений, достигнуть личностные, метапредметные и предметные результаты.

1. **Личностные**

- в ценностно-ориентационной сфере: гуманизм, целеустремленность, ответственное отношение к образованию и самообразованию, воспитание этики и культуры общения, основы бережного отношения к оборудованию;
- в трудовой сфере: готовность к осознанному выбору дальнейшей образовательной или профессиональной траектории, умение работать в микрогруппах и коллективе в целом;
- в познавательной, когнитивной, интеллектуальной сфере: выработка навыков самостоятельной учебной деятельности, развитие у них познавательной потребности.

2. **Метапредметные**

- сформировано умение воспринимать, усваивать, перерабатывать информацию;
- сформировано умение определять уровень личной работы;
- сформировано умение определять действия, которые необходимо и возможно сделать, чтобы улучшить свою работу.

3. **Предметные**

По окончанию обучения по данной программе обучающиеся будут:

- знать: принципы здорового образа жизни; основные понятия, термины самбо; роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни; краткую историю основания борьбы самбо, как вида спорта, ее отличия от других видов борьбы; правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм; правила выполнения болевых приемов и их безопасность.
- уметь: осуществлять социальное взаимодействие в спортивном коллективе; выполнять команды; правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия; выполнять простые элементы самбо в стойке и лежа (выведение из равновесия, перевороты, удержания и т. д.); применять приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Таблица 2

Календарный учебный график по программе Самбо

№ п/п	Занятие, №	Форма занятия	Кол-во академ. часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Занятие 1	Теорет./практ.	2	Вводное занятие. Техника безопасности.	С-205	Опрос.
2	Занятие 2	Теорет./практ.	2	История развития борьбы самбо.	С-205	Опрос.
3	Занятие 3	Теорет./практ.	2	Техника кувырка вперед, через плечо.	С-205	Опрос.
4	Занятие 4	Теорет./практ.	2	Техника кувырка назад, ходьба на руках, колесо.	С-205	Опрос.
5	Занятие 5	Теорет./практ.	2	Техника кувырка в длину.	С-205	Опрос.
6	Занятие 6	Теорет./практ.	2	Техника падения вперед.	С-205	Опрос.
7	Занятие 7	Теорет./практ.	2	Техника падения назад.	С-205	Опрос.
8	Занятие 8	Теорет./практ.	2	Техника падения на бок.	С-205	Опрос.
9	Занятие 9	Теорет./практ.	2	Техника переката через бок.	С-205	Опрос.
10	Занятие 10	Теорет./практ.	2	Техника кувырка через партнера.	С-205	Опрос.
11	Занятие 11	Теорет./практ.	2	Изучение приема задняя подножка.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
12	Занятие 12	Теорет./практ.	2	Изучение приема задняя подножка.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
13	Занятие 13	Теорет./практ.	2	Изучение приема задняя подножка.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
14	Занятие 14	Теорет./практ.	2	Изучение переворачивания в партере за голову.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
15	Занятие 15	Теорет./практ.	2	Эстафеты.	С-205	-
16	Занятие 16	Теорет./практ.	2	Упражнения на силу, подтягивания.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
17	Занятие 17	Теорет./практ.	2	Изучение правил борьбы самбо.	С-205	Опрос.

18	Занятие 18	Теорет./практ.	2	Изучение запрещенных приемов.	С-205	Опрос.
19	Занятие 19	Теорет./практ.	2	Изучения приема бросок через голову.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
20	Занятие 20	Теорет./практ.	2	Изучения приема бросок через голову.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
21	Занятие 21	Теорет./практ.	2	Изучения приема бросок через голову.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
22	Занятие 22	Теорет./практ.	2	Регби в зале.	С-205	-
23	Занятие 23	Теорет./практ.	2	Изучение болевого приема рычаг локтя.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
24	Занятие 24	Теорет./практ.	2	Изучение болевого приема рычаг локтя.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
25	Занятие 25	Теорет./практ.	2	Изучение болевого приема рычаг локтя.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
26	Занятие 26	Теорет./практ.	2	Эстафеты.	С-205	-
27	Занятие 27	Теорет./практ.	2	Изучение приема зацеп под разноименную ногу.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
28	Занятие 28	Теорет./практ.	2	Изучение приема зацеп под разноименную ногу.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
29	Занятие 29	Теорет./практ.	2	Изучение приема зацеп под разноименную ногу.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
30	Занятие 30	Теорет./практ.	2	Спортивные игры.	С-205	-
31	Занятие 31	Теорет./практ.	2	Изучение болевого приема узел локтя.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
32	Занятие 32	Теорет./практ.	2	Изучение болевого приема узел локтя.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
33	Занятие 33	Теорет./практ.	2	Изучение болевого приема узел локтя.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
34	Занятие 34	Теорет./практ.	2	Упражнения на скорость, бег.	С-205	-
35	Занятие 35	Теорет./практ.	2	Изучение приема зацеп под одноименную ногу.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
36	Занятие36	Теорет./практ.	2	Изучение приема зацеп под одноименную ногу.	С-205	Сдача комплекса упражнений.

37	Занятие37	Теорет./практ.	2	Изучение приема зацеп под одноименную ногу.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
38	Занятие 38	Теорет./практ.	2	Упражнения на выносливость, броски чучела.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
39	Занятие 39	Теорет./практ.	2	Изучение приема ущемление ахиллова сухожилия.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
40	Занятие 40	Теорет./практ.	2	Изучение приема ущемление ахиллова сухожилия.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
41	Занятие 41	Теорет./практ.	2	Изучение приема ущемление ахиллова сухожилия.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
42	Занятие 42	Теорет./практ.	2	Футбол в зале.	С-205	-
43	Занятие 43	Теорет./практ.	2	Изучение приема бросок через бедро.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
44	Занятие 44	Теорет./практ.	2	Изучение приема бросок через бедро.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
45	Занятие 45	Теорет./практ.	2	Изучение приема бросок через бедро.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
46	Занятие 46	Теорет./практ.	2	Упражнения на ловкость, различные прыжки.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
47	Занятие 47	Теорет./практ.	2	Эстафеты.	С-205	-
48	Занятие 48	Теорет./практ.	2	Игровая борьба.	С-205	-
49	Занятие 49	Теорет./практ.	2	Игровая борьба.	С-205	-
50	Занятие 50	Теорет./практ.	2	Игровая борьба.	С-205	-
51	Занятие 51	Теорет./практ.	2	Изучение болевого приема рычаг колена.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
52	Занятие 52	Теорет./практ.	2	Изучение болевого приема рычаг колена.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
53	Занятие 53	Теорет./практ.	2	Изучение болевого приема рычаг колена.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
54	Занятие 54	Теорет./практ.	2	Сдача нормативов по общей физической подготовке.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
55	Занятие 55	Теорет./практ.	2	Борьба в стойке.	С-205	-
56	Занятие 56	Теорет./практ.	2	Борьба в стойке.	С-205	-

57	Занятие 57	Теорет./практ.	2	Борьба в стойке.	С-205	-
58	Занятие 58	Теорет./практ.	2	Спортивные игры.	С-205	-
59	Занятие 59	Теорет./практ.	2	Борьба в партере.	С-205	-
60	Занятие 60	Теорет./практ.	2	Борьба в партере.	С-205	-
61	Занятие 61	Теорет./практ.	2	Борьба в партере.	С-205	-
62	Занятие 62	Теорет./практ.	2	Эстафеты.	С-205	-
63	Занятие 63	Теорет./практ.	2	Подготовка к соревнованию.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
64	Занятие 64	Теорет./практ.	2	Подведение итогов.	С-205	Внутреннее соревнование.

2.2 Условия реализации программы

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих видов информационной продукции:

1. Дидактический материал

- карточки, схемы и таблицы;
- авторские презентации по теме занятий.

2. Видео- и аудиоматериалы различной направленности

- показ тематических видео-уроков;
- показ видеороликов и фильмов подходящей тематики.

3. Информационные материалы

- информационные материалы на сайтах, посвященных теме данной дополнительной образовательной программе:

- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» (https://www.infosport.ru/);
- Всероссийская федерация самбо (https://sambo.ru)
- Международная федерация самбо (https://sambo.sport/en)
- Интернет газета «Российский стадион» (https://www.stadium.ru)
- Все о самбо (http://www.allaboutsambo.ru)

- учебники и книги, представленные в списке литературы.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия по направлению преподаватель проводит в ФГБОУ ВО Вятский ГАТУ. Аудитория оборудована централизованным отоплением, вентиляцией и огнетушителем в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, а также:

- беспроводной аудиосистемой JBL Party Box 300;
- набором аудио- и видеоматериалов на съемном жестком накопителе;
- гимнастическими матами в количестве 15 шт.;
- гимнастическими лентами в количестве 15 шт.;
- гимнастическими обручами в количестве 15 шт.;
- гимнастическими палками в количестве 15 шт.

Кадровое обеспечение программы

Центр непрерывного образования отбирает ответственных лиц, обеспечивающих реализацию данной программы из числа кандидатов на вакантную должность педагога дополнительного образования, путем экспертизы. Кандидат должен знать:

- Конституцию Российской Федерации, 2020 г.;
- содержание нормативно-правового обеспечения программы «Самбо Kids»;
- возрастную и специальную педагогику и психологию;
- физиологию, гигиену человека;
- формы и методы организации массового досуга населения;
- основы менеджмента, психологию управления;
- формы и методы культурно-массовой работы с населением;

- специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их творческой деятельности;
- методику поиска и поддержки молодых талантов;
- методы развития мастерства;
- современные педагогические и андрагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода;
- методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе;
- технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;
- технологии педагогической диагностики;
- основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;
- Устав Университета;
- Правила внутреннего трудового распорядка Университета;
- локальные нормативные и организационно-распорядительные документы Университета, касающиеся основной деятельности работника;
- правила и инструкции по охране труда, технике безопасности и противопожарной безопасности на своем рабочем месте.

Образовательный процесс по программе обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими высшее, соответствующее профилю программы, и/или высшее педагогическое образование или опыт деятельности в соответствующей профессиональной сфере, систематически занимающимися научно-методической деятельностью.

Техника безопасности

Обучающиеся в первый день занятий проходят инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях, расписываются в журнале. Педагог на каждом занятии напоминает обучающимся об основных правилах соблюдения техники безопасности.

Педагог дополнительного образования при приеме на работу проходит вводный инструктаж, знакомится с локальными нормативными актами, регулирующими деятельность педагога. Перед началом работ проходит первичный инструктаж по охране труда на рабочем месте и пожарной безопасности.

2.3 Методические материалы

При организации образовательного процесса все педагогические приемы, методы работы учитывают тот подход, который облегчает, содействует, способствует, продвигает путь обучающегося к саморазвитию. Педагогу отводится роль человека, создающего благоприятные условия для

самостоятельного и осмысленного обучения участников программы, активизирующего и стимулирующего любознательность и познавательные мотивы.

В основе образовательного процесса по реализации данной программы лежит технология разноуровнего обучения. При организации и осуществлении этого процесса приоритетным являются учебные преобразовательные задачи поискового характера. Процесс достижения цели и поставленных задач осуществляется в сотрудничестве педагога и обучающихся, при этом применяются различные методы осуществления целостности педагогического процесса.

В зависимости от конкретных условий, возрастных особенностей, интересов обучающихся педагог может вносить в программу корректировки: сокращать количество часов по одной теме, увеличивать по другой, добавлять техники, применять новые материалы.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная;
- индивидуальная;
- групповая.

При групповой форме проведения занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи обучающихся при выполнений упражнений. При индивидуальной форме обучающиеся получают занятия и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у обучающихся самостоятельности, творческого подхода к тренировке. При фронтальной форме группа обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае педагог имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Формы проведения занятий:

- теоретическое занятие;
- практическое занятие;
- открытое занятие;
- соревновательное занятие;
- игровое занятие и др.

Занятия проводятся в интерактивном режиме**. Основная форма занятия** – групповое комбинированное занятие (сочетание теории с практикой). Теоретические занятия проводятся в форме бесед, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–12 мин в начале практической части). На теоретических занятиях обучающиеся получают знания по анатомии, физиологии, гигиене, технике и тактике борьбы. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрированы схемами, таблицами, рисунками, презентациями и др. наглядными пособиями.

Основными **методами работы** являются:

- метод словесной передачи и слухового восприятия информации (рассказ, объяснение, беседа и др.). Педагог посредством слова излагает, объясняет учебный материал, а обучающиеся посредством слушания, запоминания и осмысливания активно его воспринимают и усваивают;

- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.): наглядный показ материала педагогом, либо обучающимся под руководством педагога, а также демонстрация видеоматериалов;

- методы передачи учебной информации посредством практических действий. Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения, опыта, учебно-исполнительской операции должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов;

- репродуктивные методы (обучение по образцу). Репродуктивные упражнения особенно эффективно содействуют отработке практических умений и навыков, так как превращение умения в навык требует неоднократных действий по образцу;

- методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого обучающегося.

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на занятиях, в школе, дома – на все должен обращать внимание педагог. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие, способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. В процессе занятий приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Формулировку одних принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам обучающегося.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков. Виды наказаний разнообразны: замечания, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий и др.

Педагог имеет возможность регулировать осуществление программных требований, исходя из психологических, физических и эмоциональных особенностей обучающихся на конкретный период времени.

Формы контроля освоения программы обучающимися:

- индивидуальный контроль (опрос, задание на составление комплекса упражнений и др.);
- промежуточная аттестация (сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов и др.);
- итоговая аттестация (внутреннее соревнование и др.).

2.4 Оценочные материалы и формы аттестации

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся. Он применяется для оценки эффективности средств и методов обучения, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, оценка поведения обучающегося на занятиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания, тесты (Приложение 1), характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся.

Входной контроль. В начале обучения. Определение уровня развития обучающихся. Беседа, опрос, педагогическое наблюдение. Протокол результатов аттестации.

Промежуточный контроль. В конце каждой темы программы. Определение степени усвоения обучающимися материала программы. Определение готовности обучающихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.

В процессе обучения проводится учет результатов педагогической деятельности.

- наблюдение;
- анкетирование (для изучения уровня освоения материала программы, уровня социализированности обучающихся);
- анкетирование обучающихся, направленное на изучение их удовлетворенности работой образовательного учреждения;
- доверительные индивидуальные беседы (эмоциональная и словесная поддержка в сложных ситуациях).

Система отслеживания результатов включает в себя: оценка теоретических знаний обучающихся, проведение занятий различных типов (в т. ч. контрольных), сдача нормативов, педагогические наблюдения, участие в показательных выступлениях.

Теоретические знания оцениваются в форме бесед по истории самбо, по знанию правил борьбы самбо, по правилам личной гигиены, технике безопасности на занятиях, при выполнении упражнений и приѐмов, общих правил техники безопасности и других. Оценивается развернутость и правильность ответов.

Сдача контрольных нормативов охватывает весь период обучения. Проверка уровня знаний, умений и навыков проводится по окончанию каждой темы программы. Использование разнообразных методов диагностики и тестирования дает возможность комплексного учета качества обучения обучающихся.

Результаты освоения данной программы заносятся педагогом в диагностическую карту обучающегося, в которой отражаются:

- уровень теоретических знаний (широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; осмысленность и свобода использования специальной терминологии и др.);
- уровень практической подготовки (соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием, оснащением; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности и др.);
- уровень развития и воспитанности обучающихся (культура организации практического задания; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных и коммуникативных способностей и др.).

Вид оценочной системы: уровневый (высокий, средний, низкий).

Высокий уровень: практическая, самостоятельная работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающиеся работали полностью самостоятельно, показали необходимые для проведения практических, самостоятельных работ теоретические знания, практические умения и навыки. Работа оформлена аккуратно.

Средний уровень: практическая, самостоятельная работа выполнена обучающимися в полном объеме и самостоятельно. Допускается отклонение от необходимой последовательности выполнения, не влияющее на правильность конечного результата. Работа показала знание основного теоретического материала и овладение умениями, необходимыми для самостоятельного выполнения работы. Допускаются неточности и небрежность в оформлении работы.

Низкий уровень: практическая работа выполнена обучающимися с помощью педагога или хорошо подготовленных и уже выполнивших на "отлично" данную работу обучающихся. На выполнение работы затрачено много времени (можно дать возможность доделать работу дома).

Обучающиеся показали знания теоретического материала, но испытывали затруднения при самостоятельной работе.

Алгоритм проведения контроля:

1. Заполнить (если необходимо) диагностическую карту входного контроля.
2. Проведение промежуточного (итогового) контроля:

- заполнить диагностическую карту «Карта педагогического мониторинга общеобразовательной общеразвивающей программы» (Приложение 2);
- заполнить аналитическую справку по итогам промежуточного (итогового) контроля.

3. По мере необходимости заполнять карту учета достижений обучающихся к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.
4. Диагностические карты на каждую группу хранятся в папке работы объединения на конкретный учебный год.

Итоговый контроль. Проводится в конце обучения по программе, в ходе которого осуществляется проверка освоения программы, учет достижения результатов образовательной программы каждым обучающимся (внутреннее соревнование и др.).

Формы отслеживания и фиксации педагогом образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- фото и видео с занятий;
- отзыв детей и родителей;
- сертификат о прохождении курса.

2.5 Список литературы

Литература для педагога

1. Алексеев Р.В. Физическая культура: примерная образовательная программа и методическое пособие, раздел самбо (для учащихся 2-11 классов) / Р.В. Алексеев. – М.: 24 copy center, 2011. – 78 с.
2. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А., Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Российской АМН, 2007. – № 5. - С. 19 - 24.
3. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: медицина, 2007. – 476 с.
4. Бабенко Т.И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: Метод. рек. /Т.И. Бабенко, И.И Каминский. – Ростов-на-Дону: Изд-во обл. ИУУ. — 2005. - 32 с.
5. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Академия, 2010. - 192 с.

6. Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. – "ОмГТУ", 2010.
7. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 2001. – 64 с.
8. Зазнобин, А.В. Технология физической подготовки учащихся в процессе занятий единоборствами на основе игрового метода / А.В. Зазнобин // 11 научно-практическая конференция, посвящѐнная 90-летию Евгения Михайловича Чумакова «Феномен педагогики Е.М. Чумакова», М.: ГЦОЛИФК, 2011. – С. 54.
9. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо) : теоретико-практич. рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 160 с.
10. Озолин Н.Г. Наука побеждать. Настольная книга тренера. – М.: АСТ, 2006.

Литература для родителя

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. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 2009. – 592 с.
3. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 2007. – 272 с.
4. Чумаков Е.М. Борьба самбо: Справочник. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

Литература для обучающегося (основная)

1. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста М.: Лист, 2010.
2. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013.
3. Рудман Д.Л. Самбо. – М.: Терра-Спорт, 2000.
4. Харлампиев А.А. Система самбо. Боевое искусство. – М.: Фаир-пресс, 2004.
5. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. – М.: Фаир-пресс, 2004.

Литература для обучающегося (дополнительная)

1. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
2. Международные правила по борьбе самбо. – Калининград: Янтарный сказ, 1999.
3. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 2013.
4. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 2013.

Приложение 1

Пример контрольных нормативов (тесты)

Страховка

1. На спину
2. На бок
3. На грудь

Стойки

1. Фронтальная (низкая, высокая, средняя)
2. Боковая левая (низкая, высокая, средняя)
3. Боковая правая (низкая, высокая, средняя)

Передвижение

1. Боковое
2. Фронтальное

Захваты

1. Односторонние
2. Классические двусторонние
3. Выведение из равновесия

Броски

1. Через бедро без подбива
2. Задняя подножка

Техника лежа

1. Сбоку
2. Поперек

ОФП

1. Челночный бег
2. Прыжок в длину
3. Подтягивание на перекладине
4. Бег 1000 м

Приложение 2

Пример диагностической карты обучающегося

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
мониторинга результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Самбо

Учебное учреждение									Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа																			
Группа № ___	Год обучения										Педагог																	
Фамилия, имя обучающегося	1.				2.				3.				4.				5.				6.				7.			
Сроки диагностики Показатели	1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУТЬТАТЫ **Теоретическая подготовка**																												
Теоретические знания, предусмотренные программой																												
Владение специальной терминологией																												

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ Практическая подготовка																												
Практические умения и навыки, предусмотренные программой																												
УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ																												
	1				**2**				**3**				**4**				**5**				**6**				**7**			
Организационные Организовывать свое рабочее (учебное) место																												
Планировать, организовывать работу, распределять учебное время																												
Аккуратно, ответственно выполнять работу																												
Соблюдение в процессе деятельности правил ТБ																												
Итого средний балл																												

Средний балл высчитывается по формуле: средний балл = $\frac{\sum}{11}$, где Σ– сумма баллов по 11 показателям. Например, обучающийся набрал в сумме 20 балов, 20/11=1,8 (близко к 2 – средний уровень)

P.S. высокий уровень освоения программа: от 2, 5 до 3 баллов;
средний уровень – от 1,5 до 2,4 балла;
низкий уровень – 0-1,4 балла.

Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Самбо

Показатели (оцениваемые	**Критерии**	**Степень выраженности оцениваемого качества**	**Число баллов**	**Методы диагностики**

параметры)				
Теоретическая подготовка				
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	▪ практически не усвоил теоретическое содержание программы; ▪ овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой; ▪ объем усвоенных знаний составляет более ½; ▪ освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	0 1 2 3	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	▪ не употребляет специальные термины; ▪ знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять; ▪ сочетает специальную терминологию с бытовой; ▪ специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	0 1 2 3	Наблюдение, собеседование и т.д.
Практическая подготовка				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	▪ практически не овладел умениями и навыками; ▪ овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков; ▪ объем усвоенных умений и навыков составляет более ½; ▪ овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание и т.д
Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	▪ не пользуется специальными приборами и инструментами; ▪ испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; ▪ работает с оборудованием с помощью педагога; ▪ работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание и т.д.
Основные компетентности				
Организационные Организовывать свое рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно организовывать свое рабочее место к деятельности и убирать за собой	▪ рабочее место организовывать не умеет; ▪ испытывает серьезные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога; ▪ организовывает рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога; ▪ самостоятельно готовит рабочее место и убирает за собой	0 1 2 3	Наблюдение, собеседование и т.д.

Планировать и организовать работу, распределять учебное время	Способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, эффективно распределять и использовать время	▪ организовывать работу и распределять время не умеет; ▪ испытывает серьезные затруднения при планировании и организации работы, распределении учебного времени, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога и родителей; ▪ планирует и организовывает работу, распределяет время при поддержке (напоминании) педагога и родителей; ▪ самостоятельно планирует и организовывает работу, эффективно распределяет и использует время.	0 1 2 3	
Аккуратно, ответственно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	▪ безответственен, работать аккуратно не умеет и не стремится; ▪ испытывает серьезные затруднения при необходимости работать аккуратно, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога; ▪ работает аккуратно, но иногда нуждается в напоминании и внимании педагога; ▪ аккуратно, ответственно выполняет работу, контролирует себя сам.	0 1 2 3	
Соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	▪ правила ТБ не запоминает и не выполняет; ▪ овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой; ▪ объем усвоенных навыков составляет более ½; ▪ освоил практически весь объем навыков ТБ, предусмотренных программой за конкретный период и всегда соблюдает их в процессе работы.	0 1 2 3	