

Рецензия на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Спортивное самбо», разработанную Черемшановым Валерием Викторовичем, воспитателем Крымского филиала ГБОУ КШИ. «Кубанский казачий кадетский корпус »

Естественность, доступность, эмоциональность, высокое оздоровительное, воспитательное и образовательное значение отличает такой вид физкультурно-спортивной деятельности, как борьба самбо, являющаяся национальным видом спорта. Дополнительная общеразвивающая программа с «Самбо» подготовлена на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», учитывая санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин.

Данная программа является бессрочной, строится на методике проведения учебно-тренировочных занятий без возрастных ограничений для обучающихся. Программа является своеобразной моделью совместной деятельности тренера – преподавателя и обучающихся, отражающей процесс обучения и воспитания. Она направлена на создание условий для физического развития личности обучающегося, формирование мотивации на здоровый образ жизни, создание условий для личностного самоопределения обучающихся.

Основная идея программы – развитие интереса обучающихся к спорту и приобщение их к борьбе самбо. Доступность предлагаемых материалов, наличие организационно – методических рекомендаций и списка литературы, определяют перспективы их дальнейшего использования.

Цель программы – систематизировать учебно-тренировочный процесс по этапам обучения в условиях кадетского корпуса, создать условия для индивидуализации ученого-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок и на основе регулярных занятий помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру большого спорта.

Структура программы содержит все основные разделы: пояснительная записка, актуальность программы, педагогическая целесообразность, отличительные особенности данной программы, методическая часть, система контроля и зачетные требования, план физкультурных и спортивных мероприятий. В пояснительной записке сформулированы цели и задачи, дана характеристика избранного вида спорта, указана специфика организации тренировочного процесса, четко излагается структура спортивной подготовки. В нормативной части программы отражены, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, соотношение объемов тренировочного процесса по видам

спортивной подготовки, режимы тренировочной работы, объемы соревновательной деятельности, требования реализации программы. В методической части прописана методика работы по предметным областям. В системе контроля и зачетным требованиям, прописаны критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и требования к уровню подготовки учащихся, в полном соответствии с федеральными государственными требованиями. В данной программе четко указаны цель и задачи учебно-воспитательного процесса; требования к уровню знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися; формы организации и контроля. В программе содержится развернутое тематическое планирование; материал полностью соответствует возрастным особенностям обучающихся, так в содержание программы включены сенситивные периоды развития физических качеств, составитель уделил достаточное внимание применению игровых средств.

Настоящая программа составлена воспитателем кадетского корпуса Черемшановым В.В., соответствует современным требованиям к предпрофильным программам по самбо и может быть рекомендована для внедрения в практику воспитательно-образовательного процесса в условиях кадетского корпуса.



Рецензент:
Кошелев А.Н., преподаватель
математической культуры ТБПОУ Краснодарского
края "Новороссийской социально-педагоги-
ческой колледже"
26 октября 2011г.

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Крымский филиал государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения кадетской школы-интерната
«Кубанский казачий кадетский корпус имени атамана М.П. Бабыча»
Краснодарского края

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2022 г.
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»

**Начальник Крымского филиала
ГБОУ КШИ «Кубанский казачий
кадетский корпус»**



В.В. Бессонов
2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивное самбо»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 4 года: 136 часов

Возрастная категория: от 12 до 16 лет

Состав группы: до 20 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: авторская

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в навигаторе:

Автор-составитель:

Черемшанов Валерий Викторович –
воспитатель.

г. Крымск, 2022

Актуальность программы.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же самбо, как одним из видов спортивных единоборств, позволяют приобщить подростков к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным свойствам организма. Во все времена борьба служила одним из самых эффективных средств связи физического воспитания с обучением выживанию и применялась в целях формирования сильного, ловкого и смелого человека, способного защитить себя и других.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что специальная физическая и спортивно - техническая подготовка обучающихся способствует не только физическому совершенствованию, но и гармоничному развитию личности, сформированности потребности в здоровом образе жизни.

Занятия в секции самбо позволяют каждому подростку повысить собственную самооценку, помогают, что немаловажно, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе.

Отличительные особенности данной образовательной программы

Анализ существующих дополнительных образовательных программ аналогичного направления (С. В. Ергина Самбо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, П.А. Эйгминас «Самбо: первые шаги», С.В. Янковский «Дзюдо и самбо») позволил сделать вывод об **отличительных особенностях** разработанной программы. Образовательная программа «Самбо» отличается доступностью для занятий детьми разного уровня физической подготовки, использованием технологии личностно – ориентированного обучения, направленной на развитие индивидуальных физических способностей воспитанников, формирование личности подростка через физическое самовыражение. Многогранность содержания данной образовательной программы позволяет развивать у обучающихся стремление применять на практике знания о здоровом образе жизни, вносить желательные изменения в опыт, образ мышления и поведение.

Количество обучающихся в группах 7, 8 и 9 классов составляет 10 человек.

Возрастные особенности воспитанников

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной программы от 12 до 17 лет. Группы детей первого этапа обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Сроки реализации Программы

Программа рассчитана на 4 года обучения и разбита на три этапа.

РАЗДЕЛ I. Пояснительная записка.

Нормативно-правовой базой для программы «Спортивное самбо» на 2022-2023 учебный год явились следующие правовые документы системы образования:

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (ч.2), 58 (ч.1), 59 (ч.1), 75 (ч.1, ч.4);

-Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 14 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

-«Концепцией развития дополнительного образования детей» (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

-Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Общеразвивающая общеобразовательная программа дополнительного образования «Самбо» является физкультурно-спортивной направленности. По функциональному назначению - учебно-тренировочная. По форме организации – групповая. По времени реализации – среднесрочная.
По возрастным особенностям- разновозрастная.

Программа «Спортивное самбо» («самозащита без оружия») – это обучение подростков системе самозащиты и борьбы, единоборств, которые включают в себя как спортивный, так, и боевой разделы. Среди многих видов боевых единоборств, практикуемых народами мира, самбо занимает особое место. Возникшее в нашей стране в 20-е гг. прошлого века, оно состоит из более чем 10 тыс. приемов из арсенала многих видов боевых искусств (джиу-джитсу, карате, айки-до, бокса и т.д.) и национальных видов борьбы (грузинской видов в свой арсенал.

Сейчас борьба самбо (спортивный раздел самбо) - международный вид спорта признанный ФИЛА (Международная федерация любителей борьбы). С конца 90-х гг. прошлого века в России проводятся соревнования и по боевому самбо.

Новизна, актуальность образовательной программы «Спортивное самбо» заключается в:

- разработке содержания и технологии организации образовательного процесса, позволяющих любому обучающемуся, «неперспективному» с точки зрения специальных секций и спортивных школ, овладеть элементами техники самообороны – самбо;
- разработке новых образовательных результатов освоения дополнительной образовательной программы (личностных, предметных, метапредметных), позволяющих обучающемуся успешно социализироваться в обществе.

Первый и второй этапы обучения (подготовительный и базовый этап) даёт обучающимся базовые умения и знания. Программа третьего этапа обучения (совершенствование) акцентирована на углубленной (специализированной) подготовке. Режим занятий: 1 час в неделю для 1 группы (7 класс), 2 группы (8-9 классы) и 3 группы (10 класс).

Формы занятий:

- учебные занятия;
- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- просмотр учебных фильмов;
- участие в спортивных соревнованиях;

Раздел II. Цель и задачи программы

Цели программы - систематизировать учебно-тренировочный процесс по этапам обучения в условиях кадетского корпуса, создать условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок и на основе регулярных занятий помочь каждому обучающемуся наиболее полно раскрыть его физические возможности, а также предоставить возможность приобщения к миру большой спорта.

Задачи:

Обучающие

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Раздел III Учебно-тематический план

Учебно-тематический план 7 класса

№	Темы	Количество часов		Всего часов
		теория	практика	
1	Введение. История самбо, самбо как вид единоборства.	0.5	0.5	1
3	Развитие и совершенствование простых двигательных.		3	3
4	Развитие основных физических качеств.		3	3
5	Простейшие акробатические элементы.		5	5
6	Техника самостраховки.		3	3
7	Техника борьбы лёжа.		3	3
8	Техника борьбы в стойке.		3	3
9	Броски		3	3
10	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.		3	3
11	<i>Простейшие способы самообороны</i>		3	3
12	Соревнования		3	3
13	Итоговое занятие	1		1
ВСЕГО ЧАСОВ				34

Для обучающихся 7 класса:

- правила техники безопасности на занятиях по самбо;
- требования к форме одежды на занятиях по самбо;
- правила личной гигиены;
- историю самбо;
- выполнять падение на спину с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
- выполнять падение на спину с самостраховкой через партнёра;
- выполнять падение на бок с самостраховкой через партнёра;
- выполнять переворачивания соперника на спину в положении лёжа;
- выполнять все виды падений с самостраховкой;
- показать виды удержаний;
- показать болевые на руку (рычаги) и защиты от них;
- показать болевые на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия) и защиту от них;
- выполнять броски: передняя и задняя подножки, через бедро, захватом руки на плечо и под плечо, рывком за пятку, захватом двух ног.

Учебно-тематический план 8 -9 класса

№	Темы	Количество часов		Всего часов
		теория	практика	
1	История самбо, самбо как вид единоборства.	1		1

2	Развитие и совершенствование простых двигательных.		6	6
3	Развитие основных физических качеств.		10	10
4	Простейшие акробатические элементы.		6	6
5	Техника само страховки.		4	4
6	Техника борьбы лёжа.		6	6
7	Техника борьбы в стойке.		6	6
8	Броски		7	7
	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.		6	6
9	Массовые мероприятия.		6	6
10	Простейшие способы самообороны.		6	6
11	Меры безопасности, правила личной и общественной гигиены.	2		2
12	Итоговое занятие	2		2
		5	63	68

Для обучающихся 8-9 класса

- правила техники безопасности на занятиях по самбо и основы травматизма;
- правила личной гигиены; - краткую историю самбо;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- правила соревнований;
- выполнять не менее 10 переворачиваний соперника на спину в положении лёжа;
- показать не менее 5 видов удержаний и уходы от них;
- показать не менее 7 болевых на руку (рычаги, узлы) и защиты от них; - показать не менее 5 болевых на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия, рычаг колена) и защиту от них;
- выполнять броски: передняя и задняя подножки с захватом ноги снаружи, подхват снаружи, обхват, через голову, через спину и «мельница» с колен, боковая подсечка, зацепы снаружи и изнутри.

Учебно-тематический план 10 класса

№	Темы	Количество часов		Всего часов
		теория	практика	
1	История самбо, самбо как вид единоборства.	1		1
2	Развитие и совершенствование простых двигательных.	1		1
3	Развитие основных физических качеств.		3	3
4	Простейшие акробатические элементы.		3	3
5	Техника само страховки.		4	4
6	Техника борьбы лёжа.		4	4
7	Техника борьбы в стойке.		4	4
8	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.		5	5

9	Массовые мероприятия.		3	3
10	Простейшие способы самообороны.		4	4
11	Меры безопасности, правила личной и общественной гигиены.	1		1
12	Итоговое занятие	1		1
		4	30	34

Для обучающихся 10 класса:

- выполнять не менее 15 переворачиваний соперника на спину в положении лёжа;
- показать не менее 5 видов удержаний и уходы от них;
- показать не менее 10 болевых приёмов на руку (рычаги, узлы) и защиты от них;
- показать не менее 5 болевых приёмов на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия, рычаг колена) и защиту от них;
- выполнять броски: передняя и задняя подножки с захватом ноги изнутри, подхват изнутри, через голову, через спину и «мельница» в стойке, боковым переворотом, боковая подсечка, зацепы голенюю и стопой, боковым переворотом, бросок «ножницы»;
- выполнять освобождение от захватов за руки, одежду.

Раздел IV. Содержание программы

7 класс

Тема 1. Введение 1час.

Вводное занятие. История и развитие самбо, как вида единоборства. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся. Показательное выступление спортсменов старших групп.

Тема 2. Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. 3 час.

Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

Тема 3. Развитие основных физических качеств. 3 час.

Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения, лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полу шпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

Тема 4. Простейшие акробатические элементы. 5 часов.

Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Тема 5. Техника само страховки. 3 час.

Сед в группировке, перекат назад. Полу присед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полу присед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях. Перекат через плечи.

Тема 6. Техника борьбы лёжа. 3 час.

Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Тема 7. Техника борьбы в стойке. 3 час

Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием.

Тема 8. Броски. 3 час.

Задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Тема 9. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. 4 час.

Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением, набивных мячей и элементов акробатики.

Тема 10. Соревнования 3 час.

Тема 11. Итоговое занятие. Соревнования. Подведение итогов за год.

8 - 9 классы

Тема 1. Введение

Вводное занятие. История и развитие самбо, как вида единоборства. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к занимающимся. Показательное выступление спортсменов старших групп.

Тема 2. Развитие и совершенствование простых двигательных навыков. Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

Тема 3. Развитие основных физических качеств. Упражнения для развития силы с партнёром и без партнёра: отжимания в упоре лёжа, подъём ног и тела из положения, лёжа, приседания и т.п. Упражнения для развития ловкости, быстроты и координации движений: ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперёд; движение приставными шагами; прыжки в длину, в высоту и через препятствие. Упражнения для развития гибкости: растяжки, полу шпагат, шпагат. Упражнения для развития выносливости: бег, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время.

Тема 4. Простейшие акробатические элементы. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Тема 5. Техника само страховки. Сед в группировке, перекат назад. Полу присед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полу присед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях. Перекат через плечи.

Тема 6. Техника борьбы лёжа. Запрещённые приёмы и действия. Переворачивания. Удержания. Защита от удержаний и переворачиваний. Комбинации из переворачиваний и удержаний. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Тема 7. Техника борьбы в стойке. Запрещённые приёмы и действия. Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты. Выведение из равновесия рывком, толчком, заведением, скручиванием.

Тема 8. *Броски:* задняя подножка под одну ногу, задняя подножка под две ноги, передняя подножка (основной вариант), бросок через бедро. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

Тема 9. *Подвижные и спортивные игры, эстафеты.* Простейшие формы борьбы. Футбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики.

Тема 10. *Простейшие способы самообороны.* Защита от захватов за руки, за одежду и обхватов за туловище. Освобождение от захватов. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади.

Тема 11. Итоговое занятие.

Содержание программы 10 класса

Тема1. *Вводное занятие.* История возникновения и развития самбо в нашей стране. Профилактика травматизма. План работы на год. Календарный план проведения соревнований. Правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования к учащимся, показательное выступление спортсменов старших групп.

Тема2. *Развитие и совершенствование простых двигательных навыков.* Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры.

Тема3. *Развитие и совершенствование основных физических качеств.* Содержание тем идентично теме 1 года обучения. Техника самостраховки и простейшие акробатические элементы. Содержание тем идентично теме 1 года обучения.

Тема 4. *Простейшие акробатические элементы.* Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок через препятствие в длину и в высоту. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Колесо.

Тема 5. *Техника само страховки.* Сед в группировке, перекат назад. Полу присед, перекат назад со страховочным ударом по ковру. Полу присед, перекат с разворотом на бок со страховочным ударом по ковру. Падение вперёд на кисти рук. Падение вперёд перекатом с коленей и перекатом с груди из стойки прыжком вперёд («волейбольная страховка»). Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях. Перекат через плечи.

Тема6. *Техника борьбы лёжа.* Переворачивания. Удержания. Запрещённые приёмы и действия. Болевые приёмы: узел локтя руками, рычаг локтя. Комбинации переворачиваний, удержаний и болевых приёмов.

Тема 7. *Техника борьбы в стойке.* Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Запрещённые приёмы и действия. Моменты благоприятные для бросков. Боковая подножка. Выведения из равновесия. Подсечки: передняя, боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Тема 8. *Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо.* Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема9. *Простейшие способы самообороны.* Защита от захватов, обхватов и удушений. Задержание и сопровождение загибом руки. Задержание и сопровождение рычагом руки через предплечье.

Тема 10. *Подвижные и спортивные игры и эстафеты.* Простейшие формы борьбы. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением набивных мячей и элементов акробатики

Тема 11. Итоговое занятие

Раздел V. Методическое обеспечение программы

Для раскрытия спортивных способностей детей предполагается использование разнообразных методов стимулирования и мотивации учебной деятельности: включение историко-познавательных сведений, организация соревнований, демонстрация техники выполнения приемов тренером, обзор периодических изданий и книг по данному виду спорта, поощрение в присутствии группы, взаимооценка учащихся.

В процессе реализации программы используются разнообразные методы обучения: проблемно-поисковый; практический осуществляется личностно-ориентированный подход, создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося; дифференцированный подход, разбивка детей на подгруппы разного уровня знаний (слабый, средний, сильный);

Образовательный процесс объединения «Самбо» включает три составляющие – обучение, воспитание и развитие.

Структура построения занятия:

- Приветствие.
- Теоретическая часть.
- Практические занятия
- Подведение итогов. Релаксация.

В начале каждого занятия необходимо мотивировать учащихся для занятий самбо, создавать эмоциональный настрой с использованием словесных приемов.

При проведении занятий следует учитывать возрастные и индивидуальные возможности детей.

Для достижения поставленных на занятии целей огромную роль играет подготовительная теоретическая работа, это беседы на различные спортивные темы, проведение наблюдений за соревнованиями и т.д.

Не менее важна и индивидуальная работа с отдельными детьми, как перед занятием, так и в ходе его.

На развитии спортивных способностей положительно скажется проведение занятий, на которых воспитанник имеет возможность самостоятельно принимать решения по выбору предлагаемой работы.

Большое воспитательное значение имеет подведение итогов работы, ее анализ и оценка. В системе дополнительного образования наиболее подходящей формой оценки занятия является коллективное обсуждение, участие в соревнованиях.

Социально - психологический блок

В работе с подростками, вовлеченными в спортивно-оздоровительную деятельность, необходимо создать условия для самовыражения, разумного проявления внешней и внутренней активности, занять их полезными и практически важными видами деятельности, с целью своевременной профилактики отклонений в социальном развитии личности. Предупреждение отклонений в развитии личности и поведении подростков требует обучения их психологическим навыкам поведения, умению делать здоровый выбор, укрепления коммуникативных навыков. Задачи, выявляющие своевременные причины и факторы девиантного поведения подростков включают в себя следующие направления: выявление распространенности различных типов и форм отклоняющегося поведения, факторов их провоцирующих; создание в объединении психолого-педагогических условий, помогающих

развитию эффективного взаимодействия со всеми участниками учебно-воспитательного процесса; организация эффективного дополнительного образования, удовлетворяющего интересы и потребности подростка, повышающего его позитивную мотивацию. Для контактного взаимодействия и доверительного общения в группе первые недели формирования детского коллектива проводится тренинг по развитию коммуникативных навыков и снятию психологического барьера.

При осуществлении учебно-воспитательного процесса учитывается:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- целевая направленность к достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяется из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности воспитанника в процессе многолетнего обучения;
- возрастание объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности воспитанников; приоритет, упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных воспитанников на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов;

Практическая подготовка осуществляется на занятиях (занятия – тренировки, учебно-тренировочные сборы (УТС).

Программный материал для практических занятий включает в себя основные средства и методы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

К ОФП относятся строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами, упражнения на снарядах (стенка, скамейка и т.д.), упражнения других видов спорта (легкая атлетика, акробатика), подвижные и спортивные игры. При выполнении упражнений выявляются ошибки в двигательном режиме, осанке, дыхании.

Специальная физическая подготовка (СФП)

К СФП относятся координационные, кондиционные и сопряженные (координационно-кондиционные), специально-подготовительные упражнения: силовые, скоростно-силовые, на скорость и силовую выносливость, на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме, и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения с применением: самостраховки,

сопротивления упругих предметов, акробатических прыжков, противодействия партнера, соревновательных и специально-подготовительных с отягощением, идеомоторных, имитационных и тренажерных средств.

Раздел VI. Воспитательная работа.

Воспитание детей предполагает формирование мировоззрения, чувства ответственности, уважения к себе и окружающим, культуры поведения, интеллектуальное, идеально-нравственное, эстетическое и физическое становление личности. Занятия в секции «Самбо» формируют у воспитанников готовность и привычку к спортивной деятельности, желание включаться в самые разные направления, требующие упорства, принятия нестандартных решений, оберегая его от сомнительных компаний и бесцельной траты свободного времени.

Цель: воспитание у ребенка уважения к себе и окружающим, к законам Российской Федерации и морально-этическим нормам общества, в развитии у ребенка патриотизма и чувства ответственности, коммуникабельности и миролюбия, желания самосовершенствоваться и поддерживать себя в оптимальной физической форме.

Задачи:

- Создание условий для равного проявления воспитанников своих индивидуальных способностей во внеурочной деятельности.
- Использование активных и нестандартных форм воспитательной деятельности отвечающих интересам и возможностям детей.
- Развитие способностей адекватно оценивать свои и чужие достижения, радоваться своим успехам и переживать за чужие неудачи.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога (тренера);
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

Формы реализации:

Участие в делах объединения.

- Участие в мероприятиях городского и районного уровня.
- Участие в соревнованиях.
- Итоговое занятие в каждом учебном году.

«Работа с родителями»

Формы взаимодействия работы с родителями относятся:

- анкетирование родителей;
- индивидуальные беседы, консультации.
- родительские собрания.

Задачи взаимодействия:

- формирование активной педагогической позиции родителей; педагогическое просвещение родителей знаниями и умениями по воспитанию детей.

- обеспечение активного участия родителей в воспитании детей.

Раздел VII. Предполагаемые результаты, формы, методы, критерии их оценки.

Образовательная программа «Самбо» имеет развивающий характер, то есть, направлен на развитие природных задатков детей, на реализацию их интересов и способностей. Воспитанники получают не только теоретические знания – способы и приемы, но и осмысление и правильное использование специальной терминологии, они приобретают практические умения и навыки – повышают творческий уровень до самостоятельной разработки последовательности выполнения задания. Приобретают учебно-организационные умения и навыки борьбы, соблюдают правила безопасности в процессе тренировки, упорство, стремление к достижению результата.

На занятиях в единстве решаются образовательные и воспитательные задачи, которые развивают личные качества ребенка: способность преодолевать трудности, активно побуждать себя к системным занятиям, умение контролировать свои поступки, оценивать себя адекватно реальным достижениям, осознанное участие в освоении образовательной программы.

Ожидаемые результаты:

- Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
- Овладение основами знаний и умений в области Самбо.
- Наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды.
- Сплочение детско-подросткового коллектива секции.
- Передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.
- Снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.
- Увеличение количества воспитанников секции и их родителей в организации и участии в разных формах социо-досуговой деятельности на разном уровне (школьном, городском и т.д.).
- Рост инициативы со стороны детей и их родителей по решению внутренних проблем секции.
- Развитие организаторских навыков и лидерских качеств подростков.
- Повышение имиджа секции и популяризация занятий Самбо.

Предполагаемые результаты 7 класса

В процессе изучения программы, обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

- правила техники безопасности на занятиях по самбо;
- требования к форме одежды на занятиях по самбо;
- правила личной гигиены; - историю самбо.

УМЕТЬ:

- выполнять падение на спину с само страховкой;
- выполнять кувырок вперёд через плечо с само страховкой;
- выполнять падение на спину с само страховкой через партнёра;
- выполнять падение на бок с само страховкой через партнёра;

- выполнять переворачивания соперника на спину в положении лёжа;
- выполнять все виды падений с само страховкой;
- показать виды удержаний;
- показать болевые на руку (рычаги) и защиты от них;
- показать болевые на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия) и защиту от них;
- выполнять броски: передняя и задняя подножки, через бедро, захватом руки на плечо и под плечо, рывком за пятку, захватом двух ног.
-

Предполагаемые результаты 8-9 класса.

В процессе изучения программы, обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

1 год обучения

- правила техники безопасности на занятиях по самбо;
- требования к форме одежды на занятиях по самбо;
- правила личной гигиены;
- историю самбо.

УМЕТЬ:

1 год обучения:

- выполнять падение на спину с само страховкой;
- выполнять кувырок вперёд через плечо с само страховкой;
- выполнять падение на спину с само страховкой через партнёра;
- выполнять падение на бок с само страховкой через партнёра;
- выполнять переворачивания соперника на спину в положении лёжа;
- выполнять все виды падений с само страховкой;
- показать виды удержаний;
- показать болевые на руку (рычаги) и защиты от них;
- показать болевые на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия) и защиту от них;
- выполнять броски: передняя и задняя подножки, через бедро, захватом руки на плечо и под плечо, рывком за пятку, захватом двух ног.

Предполагаемые результаты 10 класса.

В процессе изучения программы, обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

- правила техники безопасности на занятиях по самбо и основы травматизма; предупреждения
- правила личной гигиены; - краткую историю самбо;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм; - правила соревнований.

УМЕТЬ:

- выполнять не менее 10 переворачиваний соперника на спину в положении лёжа;
- показать не менее 5 видов удержаний и уходы от них;

- показать не менее 7 болевых на руку (рычаги, узлы) и защиты от них; - показать не менее 5 болевых на ногу (ущемление ахиллесова сухожилия, рычаг колена) и защиту от них;
- выполнять броски: передняя и задняя подножки с захватом ноги снаружи, подхват снаружи, обхват, через голову, через спину и «мельница» с колен, боковая подсечка, зацепы снаружи и изнутри.

Способы проверки результатов:

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

- челночный бег;
- подтягивание;
- отжимание;
- выпрыгивание из приседа;
- сгибание туловища (пресс);
- контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

Повысив свое мастерство, воспитанники, могут показать свои способности, принимая участие в спортивных соревнованиях, показательных выступлениях.

Раздел VIII. Условия реализации программы.

Одним из важнейших факторов, влияющих на успешность и результативность осуществления образовательного процесса, являются условия для реализации образовательной программы:

Для проведения теоретических занятий необходим спортзал, соответствующий всем нормам, оборудованный всеми необходимыми наглядными пособиями и плакатами.

Для проведения практических занятий Самбо необходимо, борцовский ковер 12x12. Также необходимо иметь 10-15 комплектов экипировки разного размера соответствующих по безопасности требованиям Российской Федерации, предъявляемым к Самбо.

Раздел IX. Список литературы:

- Европейская спортивная политика: базовые принципы современного демократического спортивного законодательства в духе Европейской спортивной Хартии / Под общ. ред. В. Б. Шестакова, Р. Р. Вайнгернера. — М., 2005. — С. 13–17.
- Ергина С. В. Методические подходы к профориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Народное образование, 2005. — 230 с.
- Ергина С. В. Самбо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза самбо и Федерации самбо России / Авт.-сост.— М.: Советский спорт, 2005.
- Захаров Е. Н., Каравеев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с.

- Калицкий Э.М. Трансформация профессионального образования в современном обществе. — Минск: РИПО, 1997. — С. 12–16.
- Кузнецова С. А. Перспективы исследований профессиональных деформаций личности // Учен. зап. кафедры психологии Северного международного университета. Вып.1. — Магадан, 2001. — С. 14–17.
- Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Администратор образования № 5(306) март 2007.
- Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — С. 6–10.
- Самбо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт.-сост.
- Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 133.
- Свищев И.Д., Жердев В.Э. Программа по дзюдо, Москва, федерация дзюдо, 2007 г.
- Табаков С.Е., Елисеев С.В.Конаков А.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2005

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение

«Институт развития образования» Краснодарского края

(полное наименование бюджетного учреждения: «Институт развития профессионального образования»)

с «... 1 ...» июня 2021 г. по «... 11 ...» июня 2021 г.

пропед(а) повышение квалификации в

ГБОУ «Институт образования» Краснодарского края

(наименование образовательного учреждения: ГБОУ «Институт профессионального образования»)

по теме: «Деятельность специалистов ШВР (заместителей директоров

(наименование профильной темы: заместителей директоров образовательных организаций)

по ВР, классных руководителей, социальных педагогов, педагогов-психологов, старших воспитателей, педагогов-организаторов). В системе

воспитания и развития личности обучающихся»

в объеме 72 часов

(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Основы законодательства РФ в области образования	8 часов	Зачтено
Педагогика и психология	8 часов	Зачтено
Формирование цифровой образовательной среды ОУ в условиях реализации ФГОС	8 часов	Зачтено
Нормативные документы, регламентирующие деятельность ШВР	12 часов	Зачтено
Наитогор профилактики девиантного поведения обучающихся	36 часов	Зачтено

Процед(а) стажировку в (на) (наименование места, организаций, учреждений)

Методическая работа на тему: (наименование места, организаций, учреждений)



Методическая работа на тему: (наименование места, организаций, учреждений)

Регистрационный номер № 6865/21

Город.... Краснодар.

Ректор Т.А. Гайдук.....
Секретарь М.Ю. Вигура.....

Дата выдачи 11 июня 2021 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Черемшанов Валерий Викторович

(фамилия, имя, отчество)

с «... 1 ...» июня 2021 г. по «... 11 ...» июня 2021 г.

пропед(а) повышение квалификации в

ГБОУ «Институт образования» Краснодарского края

(наименование образовательного учреждения: ГБОУ «Институт профессионального образования»)

по теме: «Деятельность специалистов ШВР (заместителей директоров

(наименование профильной темы: заместителей директоров образовательных организаций)

по ВР, классных руководителей, социальных педагогов, педагогов-психологов, старших воспитателей, педагогов-организаторов). В системе

воспитания и развития личности обучающихся»

в объеме 72 часов

(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Основы законодательства РФ в области образования	8 часов	Зачтено

**УДОСТОВЕРЕНИЕ
о повышении квалификации**

231200808676



Настоящий диплом свидетельствует о том, что

Черемшанов

Валерий Викторович

с 02 декабря 2019 г. по 08 апреля 2020 г.

пропел(-ла) профессиональную переподготовку в (на)

ДИПЛОМ

о професиональной переподготовке

000000052142

«Организация деятельности тренера по
борьбе: дзюдо и самбо»

000 «Инфоурок»

по программе

Документ о квалификации Копия верна

БЕССОНОВ

08 апреля 2020 г.

Решением от



диплом предоставляет право

ведение профессиональной деятельности в сфере

физической культуры и спорта
и подтверждает присвоение квалификации

Тренер-преподаватель

Регистрационный номер 51169

Город Смоленск

Дата выдачи 08 апреля 2020 г.

Индомарк Председатель комиссии Розанова Н.Н.

Руководитель

Гайдыш Ю.В.

Секретарь

Воробей А.С.

Приложение к диплому

Фамилия, имя, отчество **Черемшанов**

Валерий Викторович

уровень базового образования **высшее образование**
(высшее, среднее профессиональное)

с **02 декабря 2019** г. по **08 апреля 2020** г.

прошел(-ла) обучение в **ООО «Инфоурок»**
(наименование образовательной организации)

дополнительного профессионального образования)

по программе **Организация деятельности тренера по борьбе: дзюдо и**
(наименование программы)

самбо, разработанной в соответствии с ФГОС и Федеральным законом

дополнительного профессионального образования)

№273-ФЗ

прошел(-ла) стажировку в (на) **Муниципальное бюджетное**
(наименование предприятия,
учреждение спортивная школа олимпийского резерва "Ровесник"
организации, учреждения)
муниципального образования Крымский район.

Сведения о содержании и результатах освоения программы профессиональной переподготовки:

Наименование	Количество часов	Оценка
Нормативно-правовые основы педагогической деятельности в области физической культуры и спорта	38	Хорошо
Основы педагогики	48	Хорошо
Введение в возрастную психологию	48	Зачтено
Педагогика и психология физической культуры и спорта	48	Отлично
Анатомия и физиология человека	58	Хорошо
Основы валеологии	32	Хорошо
Гигиена физической культуры и спорта	48	Хорошо
Основы спортивной медицины и оказания первой медицинской помощи	48	Хорошо
Биомеханика	36	Хорошо
Спортивная подготовка, организация тренировочного процесса, спортивных мероприятий и отбор спортсменов-борцов	48	Зачтено
Теория и методика обучения дзюдо и самбо	56	Зачтено
Стажировка	60	Зачтено
Итоговый экзамен	28	Хорошо

Всего: 600 часов

Руководитель
образовательной организации
Секретарь

Гайдыш Ю.В.
Воробей А.С.



000000052142

Российская Фед.Республика

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«Кубанский институт профессионального образования»

Копия верна
Бессонов В.

Черемшиков
Валерий
Викторович

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Прошел(а) повышение квалификации в (на)

Автономной некоммерческой профессиональной образовательной организации

«Кубанский институт профессионального образования»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

231200514689



по дополнительной профессиональной программе

«Модернизация системы основного общего и среднего общего образования в рамках ФГОС»

с 28.12.2018 г. по 17.01.2019 г.

в объеме

108 часов

город
Краснодар

дата выдачи
17.01.2019

подпись

Л.Д.Гарбус



ПРИМОЧКИ

Комитет Законодательного Собрания Краснодарского края по военным вопросам, общественной безопасности, воспитанию допризывной молодёжи и делам казачества, Таманский казачий отдел

Кубанского казачьего войска объявляет благодарность

ЧЕРЕМШАНОВУ ВАЛЕРИЮ ВИКТОРОВИЧУ

Воспитателю Крымского филиала ГБОУ КПИ «Кубанский казачий корпус»

За значительные успехи в организации учебного и воспитательного процессов, формирование нравственного, интеллектуального и культурного развития личности, большой личный вклад в патриотическую подготовку учащихся!

СЛАВА КУБАНИ!
СЛАВА КАЗАЧЬТВУ!

Депутат Законодательного Собрания
Краснодарского края **КОПИЯ ВЕРНА**
Агаман Таманского казачьего отдела
Кубанского казачьего войска
БЕССОНОВ

22 мая 2024 года

Бесенов

неизутий

