

Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования Администрации города Бийска»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Принята на заседании
Педагогического совета
от «03» сентября 2024 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДДТ»
(В.Н. Беспалова)
от «03» сентября 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Тренажерный зал»
возрастобучающихся: 10-18 лет
срок реализации: 6 лет
уровень освоения: базовый

Авторы-составители:
Гаврилов Виктор Владимирович,
педагог дополнительного образования,
Данилова Ирина Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

Бийск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Учебный план 1- год обучения.....	8
Учебный план 2- год обучения.....	9
Учебный план 3- год обучения.....	10
Учебный план 4- год обучения.....	11
Учебный план 5- год обучения.....	12
Учебный план 6- год обучения.....	13
Содержание учебного плана	14
Планируемые результаты.....	17
Методическое обеспечение программы.....	19
Список литературы.....	24
Приложение 1	
Приложение 2	
Приложение 3	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современные дети со всех сторон окружены технологиями и гаджетами, что значительно снижает необходимость движения. Задача родителей — компенсировать недостаток физической активности через вовлечение в какие-либо спортивные секции или кружки. Занятия самбо при соблюдении необходимых условий вполне способны справиться с задачей по физическому и даже нравственному воспитанию ребёнка.

Занятия самбо для детей, прежде всего, направлены на гармоничное физическое развитие; способствуют общему укреплению организма и улучшению здоровья; помогают развить такие качества спортсмена, как ловкость, скорость, силу. Помимо физических качеств, в процессе обучения самбо вырабатываются внимательность, терпеливость и сообразительность. Эти качества очень пригодятся ребёнку в учёбе и повседневной жизни. Как правило, дети, посещающие занятия по самбо, менее агрессивны, чем сверстники.

Для развития силовой подготовки наряду с использованием традиционных отягощений и сопротивлений (штанга, гантели, преодоление массы собственного тела, сопротивления партнера и др.) применяются разнообразные специальные тренажерные устройства. Образовательный процесс осуществляется через обучение в малых группах с количеством обучающихся 6-8 человек.

В тренажерном зале развиваются такие силовые качества, как сила, выносливость. Под силой следует понимать наивысшие возможности, которые спортсмен способен проявить при максимальном произвольном мышечном сокращении, а также способность нервно-мышечной системы к мобилизации функционального потенциала для достижения высоких показателей силы в максимально короткое время. Силовая выносливость — это способность длительное время поддерживать достаточно высокие силовые показатели.

Силовая подготовка предусматривает не только повышение максимальных показателей силовых качеств, но и совершенствование способностей к их реализации в процессе соревновательной деятельности, что предполагает обеспечение соответствия между уровнем развития силовых качеств, совершенством спортивной техники и деятельности вегетативных систем.

Актуальность. Борец-самбист должен быть физически сильным, специфика силы борца, как и других физических качеств, отличается, например, от силы штангиста или гимнаста. Борец должен развивать силу и выносливость одновременно, он должен суметь применить максимальное усилие в любой из моментов на протяжении всей схватки, где надо поднять сопротивляющегося противника от ковра и провести определенный прием, усилить темп схватки и физическое напряжение. Из этого следует что, развитие силы борца сочетается с развитием быстроты движения и выносливости. Упражнения для развития силы, следует проводить таким образом, чтобы они в своем большинстве имели сходство со структурой движения самой борьбы,

тогда одновременно с развитием силы будет улучшаться техника и другие необходимые качества самбиста.

Сила - одно из важных качеств, она не только определяет выносливость, быстроту и ловкость, но является главной в овладении техникой и тактикой борьбы самбо. Из этого следует, что для повышения силовых качеств самбиста необходимо проводить дополнительные занятия в тренажерном зале. Именно это и обусловило создание дополнительной образовательной программы «Тренажерный зал».

Отличительная особенность. Данная программа адресована обучающимся, занимающимся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Самбо и дзюдо» и позволяет развивать силовую подготовку в тренажерном зале в рамках обучения в малых группах. Это позволяет улучшить качество подготовки обучающихся к соревнованиям, спортивным мероприятиям, удовлетворить индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

В программе предусматривается не только освоение детьми определенного объема знаний, наращивание силовых способностей, но и уделяется большое внимание обучению обучающихся приемам саморегуляции, самоорганизации, самодисциплины, саморазвития, самореализации в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Реализация программы направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в виде спорта самбо.

Тип программы – модифицированная, направленность – физкультурно-спортивная, уровень освоения - базовый. Язык реализации программы – русский. Форма обучения – очная, дистанционная (при введении карантинных мер). Формы занятий - тренировочные занятия (групповые и индивидуальные).

Цель: создание условий для подготовки к соревнованиям, спортивным мероприятиям по самбо, удовлетворения индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании через силовую подготовку.

Задачи:

Обучающие:

- формировать навыки ценностного отношения к своему здоровью;
- способствовать пониманию роли физических упражнений для его сохранения и укрепления.

Развивающие:

- содействовать увеличению силовых возможностей обучающихся, выносливости, координации движения для совершенствования в борьбе самбо; их сохранению в необходимой мере в процессе многолетней тренировки;
- способствовать саморазвитию личности обучающихся (саморегуляции, самоорганизации, самодисциплины, саморазвития, самореализации).

Воспитательная:

- содействовать воспитанию волевых, нравственных качеств, патриотических чувств.

Программа предназначена для детей 10-18 лет. На первый год обучения могут быть зачислены обучающиеся по программе «Самбо и дзюдо», не ранее чем с 3-го года обучения (в возрасте с 10 лет) на основании поданных заявлений родителей (законных представителей) и имеющие письменное разрешение врача.

Учет возрастных особенностей обучающихся

Особенности младшего школьного возраста (10-12 лет). Этот возраст характеризуется периодом полового созревания. В данном случае необходимо брать в расчет особенности физиологии самбистов, состояние и способности их организма. Неправильно подобранная, высокая по своему объему нагрузка для борцов, может навредить их здоровью. Она должна быть, но рассчитывать ее нужно индивидуально под возможности каждого обучающегося. Главными задачами подготовки на этом этапе являются:

- дальнейшее развитие и оптимизация физических возможностей;
- разучивание двигательных способностей, умений;
- выработка желания добиться высокого результата в самбо;
- постепенное повышение уровня интенсивности проведения силовых тренировок, наращивание нагрузок равных по сложности соревновательному уровню;
- выработка силы, скоростных и силовых возможностей, статической выносливости, пластичности и т.д.

Особенности подросткового возраста (13-16 лет). В этом возрасте происходит перестройка жизнедеятельности организма и систем проявляется в резких изменениях настроения и неадекватном реагировании на факторы внешней среды. Этот возраст считают критическим в жизни человека. Тут можно заложить мощный фундамент для будущих серьезных достижений. В этом возрасте происходит неполное формирование изгибов позвоночного столба, не завершено окостенение ключицы, плечевых костей, предплечья, лопаток, плуосен и предплуосен. В тоже время основные двигательные функции у подростков достигают высокого уровня совершенствования, что является последствием созревания центров двигательного анализатора. Успешно развивается умение ориентироваться в пространстве (чувство оптимальной амплитуды и точности движений). Низкими являются

показатели статической выносливости, высокая утомляемость. В работе с обучающимися подросткового возраста педагогу:

- не следует увеличивать объем упражнений, которые выполняются с интенсивностью более 50-60% от максимальной;
- необходимо избегать возможных толчков и влияний на косно-мышечный аппарат;
- строго запрещается привлекать подростков к выполнению программ подготовки взрослых самбистов;
- благодаря хорошей ориентации в пространстве, в этом возрасте полезными являются упражнения, которые развивают ловкость (координационные способности), быстро усваиваются и закрепляются технико-тактическими приемами;
- во время обучения целесообразно применять комплексный метод.

Особенности юношеского возраста (17-18 лет). Юношеский возраст характеризуется завершением (в целом) развития организма. Способности в реализации скорости и частоты движений достигают почти предельных показателей. Повышается способность организма выполнять работу, которая требует выносливости. Возможности сердца приближаются к уровню взрослых. В тоже время по сравнению со взрослыми спортсменами критерии скоростной выносливости ниже. Поскольку процесс развития организма в этом возрасте в основном останавливается, возможен постепенный переход к напряженным режимам спортивной тренировки.

Режим занятий. Срок реализации программы – блет.

Таблица 1

Учебный план обучения

Год обучения	Возраст (лет)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
1	10-11	1 академический час	36
2	11-12	2 академических часа	72
3	12-13		
4	13-14	3 академических часа	108
5	15-16		
6	16-18		

Академический час равен 40 минутам, между ними предусмотрены 10-минутные перерывы.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Планируемые результаты

- развитие силы, выносливости, координации движений;
- положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся, укрепление здоровья;
- овладение нормами спортивной этики и морали.

Контроль результатов деятельности обучающихся

Текущий контроль уровня освоения программного материала обучающимися осуществляется посредством проведения начальной, промежуточной и итоговой диагностики.

По окончании реализации программы проводится итоговый контроль, который учитывает уровень программного материала по итогам промежуточной аттестации.

Формы контроля:

Для подведения итогов проводится диагностика основных и специальных физических качеств - выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Для отслеживания ожидаемых результатов достижений обучающихся предполагается использовать следующие способы диагностики:

- педагогическое наблюдение,
- анализ сдачи нормативов по силовой подготовке,
- анализ участия в соревнованиях, спортивных мероприятиях, показательных выступлениях.

Нормативно-правовое обеспечение программы

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. N467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);
- Постановление правительства Алтайского края от 28.12.2023 «Об утверждении государственной программы Алтайского края «Развитие образования в Алтайском крае»;
- Устав МБУДО «Дом детского творчества» (утвержден приказом МКУ «Управление образования Администрации города Бийска» №395 от 23 марта 2020г.);
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (утверждено педагогическим советом Протокол №5/1 от 10.01.2024, приказом № 20 от 10.01.2024).

Учебный план 1 год обучения

Цель:

- Создание условий для формирования навыков выполнения силовых упражнений.

Задачи:

Образовательные:

- Способствовать овладению основами техники выполнения силовых упражнений и двигательных навыков;
- Способствовать формированию представлений о гигиенических требованиях к занятиям спорта.
- Содействовать приобретению навыков соблюдения режима дня.
- Содействовать пониманию ценностного отношения к своему здоровью и роли физических упражнений для его сохранения и укрепления.

Развивающая:

- Содействовать приобретению детьми разносторонней физической подготовленности: развитие быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей

Воспитательная:

- Воспитывать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера.

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Беседа
2	Общая физическая подготовка	9		9	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	20	4	16	
4	Теоретическая подготовка	2	2	-	Наблюдение
5	Итоговое занятие	4		4	Наблюдение
	Всего	36	7	29	

По итогам обучения 1-го года обучающиеся:

знают:

- Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.
- О необходимости ценностного отношения к своему здоровью и роли физических упражнений для его сохранения и укрепления.
- Основы техники выполнения силовых упражнений.

умеют:

- Соблюдать санитарно-гигиенические требования во время занятий в тренажерном зале;
- Выполнять прикладные упражнения;
- Соблюдать режим дня, составлять режим с учётом периодов подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный);

владеют:

- основами техники силовых упражнений, двигательными навыками.

Учебный план 2 год обучения

Цель:

- Создание условий для повышения уровня общей и специальной физической подготовки.

Задачи:

Образовательные:

- Способствовать освоению силовых упражнений и совершенствованию общей и специальной физической подготовки.
- Способствовать формированию представлений об особенностях питания при занятиях в тренажерном зале.

Развивающие:

- Планово повышать уровень общей и специальной физической подготовленности.

Воспитательные:

- Способствовать воспитанию ценностного отношения к своему здоровью и роли физических упражнений для его сохранения и укрепления.

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	9		9	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	57	5	52	
4	Теоретическая подготовка	1	1		Наблюдение
5	Итоговое занятие	4		4	Наблюдение
	Всего	72	7	65	

По итогам 2-го года обучения обучающиеся

знают:

- Особенности питания при занятиях в тренажерном зале.
- О необходимости ценностного отношения к своему здоровью и роли физических упражнений для его сохранения и укрепления.

умеют:

- Выполнять прикладные упражнения;
- Соблюдать режим дня, составлять режим с учётом периодов подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный).

владеют:

- Основными силовыми упражнениями на месте и в движении.

имеют:

- Стойкую мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Учебный план 3 год обучения

Цель:

- Создание условий для совершенствования силовых способностей спортсмена.

Задачи:

Образовательные:

- Совершенствовать силовые способности обучающихся с целью повышения спортивных результатов в самбо.
- Формировать знания о строении и функциях организма человека, умения выполнения антропологических измерений.

Развивающие:

- Содействовать приобретению опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо.

Воспитательные:

- Воспитывать патриотические качества личности (гордость за спортивные достижения нашей страны; уважительного отношения к историческому прошлому страны, своего народа).

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	9		9	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	57	5	52	
4	Теоретическая подготовка	1	1		Наблюдение
5	Итоговое занятие	4		4	Наблюдение
	Всего	72	7	65	

По итогам 3-го года обучения обучающиеся

знают:

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Антропометрические измерения.

умеют:

- Использовать силовые качества организма в схватках, на соревнованиях;

- Проводить антропологические измерения (пульс, вес, рост, силовая метрия).

владеют:

- Навыками участия в соревнованиях, спортивных мероприятиях.

имеют:

- опыт выступления на официальных спортивных соревнованиях по самбо.

Учебный план 4 год обучения

Цель:

- Создание условий для планомерного повышения уровня общей и специальной физической подготовленности спортсмена с целью качественной подготовки к соревнованиям, спортивным мероприятиям по самбо.

Задачи:

Образовательные:

- Совершенствовать знания, умения, навыки по определению и устранению недостатков уровня физической подготовленности.

- Поддерживать высокий уровень спортивной мотивации к участию в спортивных соревнованиях.

Развивающая:

- Способствовать повышению функциональных возможностей организма спортсмена.

Воспитательная:

- Способствовать воспитанию трудолюбия, собранности, целеустремленности в ходе подготовки к соревнованиям, в рамках соревнований.

Таблица 5

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	11		11	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	90	6	84	
4	Теоретическая подготовка	2	2		Наблюдение
5	Итоговое занятие	4		4	Наблюдение
Всего		108	9	99	

По итогам 4-го года обучения обучающиеся

знают:

- Способы определения и устранению недостатков уровня физической подготовленности.

умеют:

- Использовать физические качества (сила, выносливость, ловкость, гибкость).

владеют:

- Навыками участия в соревнованиях, спортивных мероприятиях.

имеют:

- Опыт выступления на официальных спортивных соревнованиях по самбо.

Учебный план 5 год обучения

Цель:

- Создание условий для демонстрации стабильно высоких результатов на спортивных соревнованиях.

Задачи:

Образовательные:

- Совершенствовать техническую и тактическую подготовленность спортсмена.

Развивающая:

- Формировать мотивацию на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.
- Гармонично совершенствовать основные физические качества с акцентом на развитие специальной выносливости.

Воспитательная:

- Способствовать овладению нормами спортивной этики и морали.

Таблица 6

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	11		11	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	90	6	84	
4	Теоретическая подготовка	2	2		Наблюдение
5	Итоговое занятие	4		4	Наблюдение
Всего		108	9	99	

По итогам 5-го года обучения обучающиеся

знают:

- Способы распределения больших нагрузок во время тренировочного, соревновательного процесса.

умеют:

- Распределять большие нагрузки во время занятий в тренажерном зале, на ковре.

владеют:

- Нормами спортивной этики и морали.

имеют:

- Положительную динамику уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;
- Стойкую мотивацию на занятия спортом, ведения здорового образа жизни.

Учебный план 6 год обучения

Цель:

- Освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений.

Задачи:

Образовательные:

- Способствовать индивидуализации силовой, технической, морально-волевой подготовленности
- Совершенствовать специальные физические качества и поддержание высоких результатов.

Развивающая:

- Содействовать постепенной подготовке организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования; сдачи норм ГТО.

Воспитательная:

- Воспитывать моральные качества личности (чувство личной ответственности за результат, сотрудничество со сверстниками, взаимопонимание для достижения общих результатов).

Таблица 7

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	11		11	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	90	6	84	
4	Теоретическая подготовка	2	2		Наблюдение
5	Итоговое занятие	4		4	Наблюдение
Всего		108	9	99	

По итогам 6-го года обучения обучающиеся

знают:

- Способы увеличения своих силовых возможностей с целью достижения высоких результатов в процессе многолетней тренировки.

умеют:

- Распределять большие нагрузки во время занятий в тренажерном зале, на соревнованиях.

имеют:

- Стабильно высокие результаты на спортивных соревнованиях по самбо, ГТО
- Динамику прироста индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся, укрепление здоровья;
- Сформированные нравственные, патриотические качества.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Вводное занятие

Теория:

Правила поведения в тренажерном зале. Сила, виды силы. Значение тренажеров для формирования силы. Значение ГТО в жизни спортсмена. Здоровый образ жизни.

Общая физическая подготовка

Практика:

Развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Совершенствование деятельности органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Способы создания своеобразных резервов организма.

ОБЩАЯ СИЛА самбиста. Предельное или околопредельное напряжения мышц. Упражнения, вызывают напряжения мышц.

Методы для развития силы: *Метод до отказа, Метод меняющихся нагрузок. Упражнения в статическом режиме.*

ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ. Способности мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы. Наиболее рациональные способы расходования свои силы. Упражнения для формирования выносливости. Используемые методы: *Метод увеличения времени выполнения упражнений, Метод увеличения интенсивности (темпа).*

ОБЩАЯ БЫСТРОТА. Быстрота реакции; соотношения силы мышц и перемещаемой массы, частота смены одних движений другими; совершенства выполнения технических действий.

ОБЩАЯ ЛОВКОСТЬ. Время, затрачиваемое на решение двигательной задачи. Недостаток ловкости.

ОБЩАЯ ГИБКОСТЬ. Упражнения, приводящие мышцы в состояние растяжения до необходимой величины. Виды гибкости: активная и пассивная.

Силовые возможности (работа максимальной мощности):

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция – входы в приемы находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает самбист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует самбист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты.

Специальная физическая подготовка

Теория:

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛА. Развития умения использовать дополнительные силы. Схватки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ. Способы достижения наименьшей затраты энергии. Повышение функциональных возможностей борца. Экономичность деятельности, снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности. Дыхание и пульс самбиста.

СПЕЦИАЛЬНАЯ БЫСТРОТА. Минимальная скорость движений.

Элементы уменьшения времени выполнения действия:

- 1) изменения последовательности выполнения элементов технического действия;
- 2) сложения скоростей движения;
- 3) сложения сил;
- 4) уменьшения пути движения;
- 5) уменьшения момента инерции;

- б) уменьшения плеча рычага;
«Схватки на опережение».

Практика:

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция - борьба за захват - 1 минута; 2-я станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 5-я станция - борьба без самбовки - 2 минуты; 6-я станция - борьба лежа - 1 минута; 7-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 8-я станция - борьба лежа - 1 минута; 9-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 11-я станция - борьба в стойке - 2 минуты.

В группах спортивного совершенствования 1-3 года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Теоретическая подготовка

Теория:

Таблица 8

Перечень тем и краткое содержание материала по теории

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
1-й год обучения			
1.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание самбиста. Врачебный контроль и самоконтроль	Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам.	1
2.	Морально-волевая подготовка	Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность педагогов, судей, коллектива, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков.	1
2-й год обучения			
1.	Общая и специальная подготовка самбиста	Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах	1
3-й год обучения			
1.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых самбисту (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка.	1
4-й год обучения			

1.	Общая и специальная подготовка самбиста	Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой самбиста.	1
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Антропометрические измерения.	1
5-й год обучения			
1.	Морально-волевая подготовка	Значение и место психологической подготовки самбиста в процессе спортивной тренировки. Потребности и методы регулирования связанных с ними психологических процессов.	2
6-й год обучения			
1.	Врачебный контроль и самоконтроль	Утомление, усталость и перетренированность. Меры предупреждения перетренированности.	2

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в лан теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Итоговое занятие

Практика: подведение итогов обучения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам обучения по программе обучающиеся

знают:

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Антропометрические измерения.
- Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.
- Особенности питания при занятиях в тренажерном зале.
- Способы развития физических качеств (силы, выносливости, координации движений).
- О необходимости ценностного отношения к своему здоровью и роли физических упражнений для его сохранения и укрепления.

умеют:

- Соблюдать санитарно-гигиенические требования во время занятий в тренажерном зале.
- Выполнять прикладные упражнения.
- Соблюдать режим дня, составлять режим с учётом периодов подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный).

владеют:

- Навыками выполнения силовых упражнений.
- Основными силовыми упражнениями на месте и в движении.
- Нормами спортивной этики и морали.
- Навыками саморегуляции, самоорганизации, самодисциплины, саморазвития, самореализации.

имеют:

- Стойкую мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- Положительную динамику уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями.
- Динамику прироста индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся, укрепление здоровья.
- Высокие результаты на соревнованиях, при сдаче норм ГТО.
- Высокий уровень нравственного, патриотического воспитания.

Механизм оценки полученных результатов

Для отслеживания достижений обучающихся и оценки эффективности программы предусмотрена система отслеживания качества обучения.

Текущий контроль уровня освоения программного материала обучающимися осуществляется посредством проведения начальной, промежуточной и итоговой диагностики (приложение 2).

Результат итоговой диагностики каждого учебного года является результатом промежуточной аттестации и фиксируется в сводной таблице (приложение 2).

По окончании реализации программы проводится итоговый контроль, который учитывает уровень программного материала по итогам промежуточной аттестации (приложение 2).

Для подведения итогов проводится диагностика основных физических качеств - выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (приложение 1).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 9

Позиции	Показатели
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней:	
1 год обучения	36
2 год обучения	72
3 год обучения	72
4 год обучения	108
5 год обучения	108
6 год обучения	108
Продолжительность каникул	с 30.12. по 10.01
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09. по 31.05.
Сроки начальной диагностики	сентябрь

Сроки промежуточной диагностики	декабрь
Сроки итоговой диагностики	май
Сроки промежуточной аттестации (при наличии)	май

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основные методы организации занятия: словесные (устное изложение, беседа, анализ), наглядные (показ, наблюдение, работа по образцу), практические (тренинг, упражнения).

Основными формами учебно-тренировочной работы является: тренировочные занятия (групповые и индивидуальные занятия), проводимые под руководством педагога.

Структура занятия:

1. *Подготовительная часть.* Направлена на организацию обучающихся и обеспечение их функциональной готовности для решения задач основной части занятия. Средствами подготовительной части является: комплекс упражнений.

2. *Основная часть.* Решаются задачи физической и силовой подготовки; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; силовая подготовка. Средства решения этих задач – общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения.

3. *Заключительная часть.* Решаются задачи организованного завершения занятия, снижения физического и психического напряжения организма обучающихся, подведение итогов. Средства, применяемые в этой части – упражнения на восстановление дыхания, медленный бег и ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

Основные методы физической подготовки:

1. Повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);

2. Равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);

3. Круговой (комплексное развитие физических качеств обучающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка);

4. Соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП).

Методическое обеспечение по разделам программы

Таблица 10

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов	
1.	Вводное занятие	Занятие, экскурсия	-	Спортивное оборудование	Беседа. Наблюдение.	
2.	Общая физическая подготовка	Тренировочное занятие; Игра, эстафета,	Таблицы, фото-видео- материалы по темам		Спортивное оборудование	Выполнение упражнений, участие в спортивных мероприятиях, играх. Наблюдение
3.	Специальная физическая	соревнование; Выполнение				

	подготовка	нормативов			
4.	Теоретическая подготовка	Лекция			Выполнение нормативов. Наблюдение
5.	Итоговое занятие	Выполнение нормативов	-		Наблюдение

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный, тренажерный залы с соответствующим оборудованием:

- Ковер для борьбы;
- Многофункциональный силовой тренажер - 2 шт.,
- Наклонная скамья для пресса - 3 шт.,
- Горизонтальная скамья - 3шт.,
- Скамья Скотта – 1 шт.,
- Скамья для жима – 1 шт.,
- Стойка для жима – 1 шт.,
- Беговая дорожка – 1 шт.,
- Весы – 1 шт.,
- Стойка для блинов – 2 шт.,
- Гриф 20 кг – 1 шт.,
- Гриф 9 кг - 1 шт.,
- Гриф гнутый 9 кг – 1 шт.,
- Блин резиновый 15 кг - 2 шт.,
- Блин резиновый 10 кг - 2 шт.,
- Блин резиновый 5 кг – 4 шт.,
- Блин резиновый 2,5 кг – 2 шт.,
- Блин 10 кг - 2 шт.,
- Блин 5 кг – 6 шт.,
- Блин 2,5 кг – 12 шт.,
- Гантель трансформер 14 кг (2*7 кг) – 1 комплект,
- Гантель разборная 15 кг (10*7,5 кг) – 1 комплект,

- мелкий инвентарь (скакалки, набивные мячи, штанги, гири).

Информационное обеспечение:

- видеоматериалы, фотоархив;
- методические и дидактические разработки.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, имеющий среднее или высшее профессиональное образование без предъявления к стажу педагогической работы, выполняющий качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными самбистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения самбиста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать *дисциплинированность*. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний педагога, отличное поведение на занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать *спортивное трудолюбие* - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего самбиста, что Успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания педагогу необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит *методам убеждения*. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения

нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является *поощрение* юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является *дисциплинарное взыскание*, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют *дружеское участие и одобрение*, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного самбиста.

Врачебный контроль

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Ежегодно, начиная с 1-го года обучения, обучающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки *углубленные медицинские* обследования позволяют следить за динамикой этих показателей и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Основная цель углубленных медицинских обследований - оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о юных самбистах) и функционального состояния ведущих систем организма.

Врачебно-педагогические наблюдения - совместные наблюдения врача и педагога в условиях соревнований, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние спортсмена и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает педагогу своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследование проводят до соревнования, в ходе его и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. Пособие / Л. П. Матвеев. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.: ил. ISBN 5-278-00326-X.
2. Регулян, В. Ф. Стать сильнее сильного / В. Ф. Регулян. – Екатеринбург: Уральский рабочий, 1993. – ISBN: 5-85383-007-4.
3. Свищёв, И. Д. Комплексная оценка подготовленности спортсменов и тренеров в дзюдо: учеб. пособие / И. Д. Свищёв, С. В. Ерегина. - Москва: Советский спорт, 2013. – 128 с. – ISBN 978-5-9718-0675-2.
4. Табаков, С. Е. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С. Е. Табаков, С. В. Елисеев, А. В. Конаков. - Москва: Советский спорт, 2005. – 240 с. – ISBN 5-85009-964-6.
5. Чумаков, Е. М. Тактика борца- самбиста / Е. М. Чумаков. – Москва: Физкультура и спорта, 1976. – 224 с.: ил.
6. Эйгминас, П. А. Самбо: первые шаги / П. А. Эйгминас. - Москва: Физкультура и спорт, 1992. – 112 с., ISBN 5-278-00258-1.

Для обучающихся:

1. Андреев, В. М. Борьба самбо / В. М. Андреев, Е. М. Чумаков, - Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 69 с.
2. Гаткин, Е. Я. Букварь самбиста / Е. Я. Гаткин. – Москва: Лист, 1997. – 176 с. ISBN 5-7871-0034-41.
3. Рудман, Д. Л. Самбо / Д. Л. Рудман. – 2-е изд., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с., ил. – (Азбука спорта).
4. Чумаков, Е. М. 100 уроков самбо / Е. М. Чумаков. - Москва: Фаир-пресс, 1998. – 400 с.: ил. – (Спорт) – ISBN 5-8183-0005-6.

Текущий и итоговый контроль применяются для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения по программе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

Наиболее важным является выполнение спортивно-технических нормативов по общей физической подготовке.

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает следующие тесты:

Нормативы по силовой подготовке для обучающихся
1 год обучения

Контрольные нормативы	юноши	девушки
Приседание с отягощением, за 40 секунд, раз	8	6
Прыжки в длину с места, см	145	145
Подтягивание на перекладине, раз	3	2
Подъем туловища лежа, за 30 сек, раз	25	25
Жим штанги лежа, раз	6	3

Нормативы по силовой подготовке для обучающихся
со 2 по 6 год обучения

Контрольные нормативы	юноши					девушки				
	2 г.об.	3 г.об.	4 г.об.	5 г.об.	6 г.об.	2 г.об.	3 г.об.	4 г.об.	5 г.об.	6 г.об.
Приседание с отягощением, за 40 секунд кол-во раз	8	10	12	14	16	6	8	10	12	14
Прыжки в длину с места, см	155	158	160	163	165	140	143	145	148	147
Подтягивание на перекладине, раз	5	5	6	7	8	2	2	2	2	2
Подъем туловища лежа, за 30 сек, раз	25	26	27	28	29	25	26	27	28	29
Жим штанги лежа, раз.	6	6	8	10	12	3	3	5	7	9
Отжимание от пола, раз.	10	15	18	22	30	7	10	12	15	20

Критерии оценки результативности программы:

В - высокий уровень – успешное усвоение обучающимися более 60% содержания программного материала, умение самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки на практике;

С - средний уровень – успешное усвоение обучающимися от 30% до 60% содержания программного материала, при применении полученных знаний, умений на практике испытывает затруднения, допускает ошибки;

Н - низкий уровень – успешное усвоение менее 30% содержания программного материала, может применять знания, умения и навыки на практике только с помощью педагога.

Текущий контроль
(для 1 года обучения)

ФИО ПДО Данилова Ирина Геннадьевна

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тренажерный зал»

Д/О «Самбо и дзюдо»

Группа _____ Год обучения 20__-20__

№	Вид диагностики	Начальная диагностика					Итого	Промежуточная диагностика					Итого	Итоговая диагностика (промежуточная аттестация)					Итого
		Оцениваемый параметр	Приседание с отягощением, за 40 секунд кол-во раз	Прыжки в длину с места, см	Подтягивание на перекладине, раз	Подъем туловища лежа, за 30 сек, раз		Жим штанги лежа, раз.	Приседание с отягощением, за 40 сек, раз	Прыжки в длину с места, см	Подтягивание на перекладине, раз	Подъем туловища лежа, за 30 сек, раз		Жим штанги лежа, раз.	Приседание с отягощением, за 40 сек, раз	Прыжки в длину с места, см	Подтягивание на перекладине, раз	Подъем туловища лежа, за 30 сек, раз	
Ф.И обучающегося																			
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			
8.																			
Итого:		Всего обучающихся -					Всего обучающихся -					Всего обучающихся -							
		В -					В -					В -							
		С -					С -					С -							
		Н -					Н -					Н -							

Подпись педагога _____

**Текущий контроль
(для 2-6 года обучения)**

ФИО ПДО Данилова Ирина Геннадьевна

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тренажерный зал»

Д/О «Самбо и дзюдо»

Группа _____ Год обучения 20__-20__

№	Вид диагностики	Начальная диагностика							Итого	Промежуточная диагностика							Итого	Итоговая диагностика (промежуточная аттестация)							Итого	
		Оцениваемый параметр	Приседание с отягощением, за 40 сек, раз	Прыжки в длину с места, см	Подтягивание на перекладине, раз	Подъем туловища лежа, за 30 сек, раз	Жим штанги лежа, раз.	Отжимание от пола, раз.		Приседание с отягощением, за 40 сек, раз	Прыжки в длину с места, см	Подтягивание на перекладине, раз	Подъем туловища лежа, за 30 сек, раз	Жим штанги лежа, раз.	Отжимание от пола, раз.	Приседание с отягощением, за 40 сек, раз		Прыжки в длину с места, см	Подтягивание на перекладине, раз	Подъем туловища лежа, за 30 сек, раз	Жим штанги лежа, аз.	Отжимание от пола, раз.				
Ф.И обучающегося																										
1.																										
2.																										
3.																										
4.																										
5.																										
6.																										
7.																										
8.																										
	Итого:	Всего обучающихся - В – С – Н –								Всего обучающихся - В – С – Н –								Всего обучающихся - В – С – Н –								

Подпись педагога _____

Сводная таблица по промежуточной аттестации

ФИО ПДО Данилова Ирина Геннадьевна

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тренажерный зал»

Д/О «Самбо и дзюдо»

Группа № ____

№	Год обучения ФИ обучающегося	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	Итог
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								

Всего ____ обучающихся. Из них по результатам промежуточной аттестации:

высокий уровень _____ чел. _____ %

средний уровень _____ чел. _____ %

низкий уровень _____ чел. _____ %

Подпись педагога _____

Протокол итогового контроля

ФИО ПДО Данилова Ирина Геннадьевна

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тренажерный зал»

Д/О «Самбо и дзюдо»

Группа № _____

	Оцениваемый параметр Ф.И обучающегося	Приседание с отягощением, за 40 сек, раз	Прыжки в длину с места, см	Подтягивание на перекладине, раз	Подъем туловища лежа, за 30 сек, раз	Жим штанги лежа, раз	Отжимания от пола, раз	Уровень освоения программного материала по итогам промежуточной аттестации (итог промежуточной аттестации)	Итог (выставляется в протокол)
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									

Всего аттестовано _____ обучающихся. Из них:

высокий уровень _____ чел.

средний уровень _____ чел.

низкий уровень _____ чел.

Подпись педагога

Подписи членов комиссии

Требования техники безопасности на занятиях в зале

- К занятиям самбо допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности.
 - При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
 - На занятиях обучающиеся должны быть в спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
 - При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
 - Педагог обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
 - Не допускать нахождения обучающихся в спортивном зале без присмотра педагога-преподавателя.
 - Обучая обучающихся, педагог должен обеспечить правильный показ и страховку при выполнении упражнений и приемов, начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде (сигналу) педагога.
 - Педагог должен следить за дисциплиной, воспитывать дружеское и корректное отношение к партнерам. При проведении тренировочных боев строго соблюдать правила ведения боя.
 - При организации занятия следить за тем, чтобы обучающиеся самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
 - При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между обучающимися.
 - При организации занятия педагог должен следить за состоянием обучающихся, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, педагог предлагает обучающемуся отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
 - При проведении спортивных и подвижных игр строго соблюдать правила игры, начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде педагога, избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- При проведении занятия педагог должен правильно выбрать место нахождения, чтобы в поле зрения находились все обучающиеся. Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемые обучающимися должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Помещение для тренировочных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Все обучающиеся должны находиться в поле зрения педагога, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми спортсменами действиями.