

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НЕВСКОГО РАЙОНА
ГОРОДА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГИМНАЗИЯ № 330

ПРИНЯТА

педагогическим советом

Протокол № 6 от 30.08.24

Председатель пед. совета

О.В.Корневская

подпись _____

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 63/4 от 02.09.24

Директор ГБОУ гимназии №330

Невского района Санкт – Петербурга

О.В.Корневская



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Тактическая подготовка самбиста»

возраст обучающихся 11–17 лет

срок освоения – 9 дней

Разработчик:

педагог дополнительного образования

Петров Николай Александрович

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**Тактическая подготовка самбиста**» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Адресат программы – обучающиеся 11-17 лет, проявляющие интерес к борьбе самбо, готовящиеся к участию в соревнованиях по самбо. Не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям.

Актуальность программы. Самбо признано приоритетным национальным видом спорта. Благодаря вниманию государства к развитию этого вида борьбы сегодня самбо является одним из самых массовых видов спорта, развиваемых в Российской Федерации. Для воспитания юных спортсменов необходимо уделять внимание не только технике борьбы, но и тактической подготовке самбистов. Актуальность данной программы заключается в том, что она направлена не только на физическое совершенствование личности, но и на воспитание юных спортсменов, обучение умению избегать конфликтных ситуаций, прогнозировать действия соперника в рамках соревновательных схваток, воспитание волевых качеств личности.

«Самбист никогда не подводит итогов, он всегда ставит новые цели!»

В.В. Путин

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы: 18 учебных часов, 9 дней.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование основ тактической компетентности спортивных действий юных борцов, развитие прогностического мышления и умения создавать тактически благоприятные ситуации для ведения соревновательных схваток.

Задачи программы:

Задачи программы

Обучающие

- научить основным тактическим действиям при ведении соревновательной схватки;
- научить основам тактической подготовки благоприятных условий для проведения дальнейших технических действий в соревновательной схватке;
- научить обдуманно выполнять некоторые тактические приёмы борьбы;
- повысить уровень знаний обучающихся, занимающихся национальным и приоритетным видом спорта в стране.

Развивающие

- познакомить с основами тактики в борьбе самбо;
- повысить общий уровень тактической подготовки обучающихся;
- развить прогностическое мышление, умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а также определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Воспитательные

- воспитывать самоконтроль через физические ощущения;
- воспитать уверенность в себе, упорство в достижении цели;
- привить навык конструктивного решения соревновательных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами по команде.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы – русский.

Форма обучения – очная

Особенности реализации программы. Программа является краткосрочной. Реализация дополнительной общеразвивающей программы или её частей может осуществляться на выездных сборах в спортивный лагерь.

Возможность обучения детей с ОВЗ и детей-инвалидов

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов образовательный процесс по программе организуется с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся, при отсутствии у данных обучающихся противопоказаний к занятиям. Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов. Численность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов в учебной группе устанавливается до 15 человек.

Условия приёма на обучение.

В группу принимаются обучающиеся 11-17 лет, проявляющие интерес к борьбе самбо, готовящиеся к участию в соревнованиях по самбо, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. При реализации программы могут формироваться как одновозрастные, так и разновозрастные группы. Зачисление в группу осуществляется при наличии вакантных мест.

Формы организации и проведения занятий.

Формы организации занятий. На занятиях используется фронтальная (групповая) форма работы, а так же работа в парах или подгруппах.

Формы проведения занятий

Теоретическое занятие – устное изложение темы, демонстрация тематических презентаций и видео-сюжетов, демонстрация и объяснение тактических схем.

Практическое занятие – практическая отработка тактических навыков. Моделирование соревновательных ситуаций.

Особенности организации образовательного процесса. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть. После изучения теории по конкретной теме обязательно следует практическая отработка тактических ситуаций и моделирование элементов соревновательных схваток. Кроме того, на одном из занятий организуется встреча с Соколовым А.Е., мастером спорта по борьбе самбо, призёром чемпионата Мира по борьбе самбо среди мастеров, и совместная тренировка с его участием, что позволяет максимально приблизить теорию к практике, заинтересовать обучающихся, вовлечь их в процесс освоения программы и смоделировать реальные ситуации, возникающие в ходе соревновательных схваток.

Сведения об организации и проведении массовых мероприятий, создании необходимых условий для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей)

В рамках соблюдения принципа открытости дополнительного образования создаётся фото-отчет, который размещается в социальных сетях для родителей (законных представителей). Итоговое занятие по программе является открытым для родителей. На

итоговое открытое занятие приглашаются родители (законные представители) обучающихся.

Кадровое обеспечение программы – педагог с высшим спортивным педагогическим образованием.

Материально-техническое оснащение

Для занятий по данной программе необходимо следующее оснащение на группу:

№ п/п	Наименование	Количество
1	Ковер для борьбы	1
2	Манекен утяжелённый	1
3	Ноутбук (персональный компьютер)	1
4	Проектор (система демонстрации экрана)	1
5	Раздаточные материалы для изготовления памяток	По количеству обучающихся в группе

Планируемые результаты

Предметные

Обучающиеся, освоившие программу:

- научатся основным тактическим действиям при ведении соревновательной схватки;
- научатся основам тактической подготовки благоприятных условий для проведения дальнейших технических действий в соревновательной схватке;
- научатся обдуманно выполнять некоторые тактические приёмы борьбы;
- повысят уровень знаний о борьбе самбо (национальном и приоритетном виде спорта)

Метапредметные

- познакомятся с основами тактики в борьбе самбо;
- повысят общий уровень индивидуальной тактической подготовки;
- разовьют прогностическое мышление, умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а также определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Личностные

- приобретут навыки самоконтроля через физические ощущения;
- приобретут уверенность в себе, станут упорнее в достижении цели;
- приобретут навык конструктивного решения соревновательных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами по команде.

Учебный план

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля и оценивания
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Культура самбо. Самоконтроль	1	0,5	0,5	Опрос. Педагогическое наблюдение
2	Основы тактики в борьбе самбо. Тактические действия самбиста	6	3	3	Анализ выполнения упражнений. Педагогическое наблюдение
3	Тактическая подготовка благоприятных условий для проведения технических действий	3	1,5	1,5	Анализ выполнения упражнений. Педагогическое наблюдение
4	Выполнение тактических действий в соревновательных схватках	6	1	5	Анализ выполнения тактических действий в спаррингах. Педагогическое наблюдение.
5	Итоговое открытое занятие. Создание и представление "Тактической памятки юного самбиста"	2	1	1	Педагогическое наблюдение.
	Итого:	18	7	11	

УТВЕРЖДЕН
Приказом № _____ от _____ 20____
Директор ГБОУ гимназии №330
Невского района Санкт – Петербурга
_____ О.В.Кореневская

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Тактическая подготовка самбиста»

на 2024/2025 учебный год

Педагог: Петров Николай Александрович

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год				9	18	2 раза в неделю по 2 часа. (1 час - 45 минут)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

«Тактическая подготовка самбиста»

на 2024-2025 учебный год

возраст обучающихся 11–17 лет

срок освоения – 9 дней

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Петров Николай Александрович

Содержание программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Культура самбо. Самоконтроль.

Теория: Техника безопасности на занятиях. Культура самбо. Правила поведения самбиста при проведении схваток во время тренировок и соревнований. Самоконтроль борца через физические ощущения. Эмоциональный контроль самбиста.

Практика: Знакомство в группе. Опрос по технике безопасности. Игровая разминка. Проверка физических кондиций.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение. Опрос по технике безопасности.

2. Основы тактики в борьбе самбо. Тактические действия самбиста.

Теория: Ознакомление с тактикой самбо. Использование технических, физических и волевых возможностей спортсмена с учетом особенностей противника. Тактическая подготовка приёмов.

Тактика применения технических действий. Тактика ведения схватки. Тактика участия в соревнованиях.

Встреча с мастером спорта по борьбе самбо Соколовым А.Е. Нападающая и оборонительная тактика. Вызов на активные действия. Физическое ослабление противника.

Изучение противника. Планирование схватки. Разведка и подавление инициативы.

Способы давления на противника.

Отвлечения, обманы, двойные обманы, обратные вызовы в схватках и другие тактические приёмы.

Что такое "дневник соперника". Правила составления дневника.

Практика: Освоение и выполнение тактических приёмов. Упражнения на отвлечение внимания, упражнения на обманные действия, отработка подготовительных и завершающих приёмов, упражнения на отработку тактических действий в нападении и защите, отработка отдельных бросков и серий приёмов, контрприёмов. Выполнение тактических упражнений при защите, активная защита. Ведение записей в "дневнике соперника".

Формы контроля: Анализ выполнения упражнений. Педагогическое наблюдение.

3. Тактическая подготовка благоприятных условий для проведения технических действий.

Теория: Использовании благоприятных условий, возникающих в ходе схватки. Способы создания этих условий. Тактическая подготовка для проведения технических действий. Вызов ответной реакции противника. Способы, создающие необходимую защитную реакцию соперника (угроза, сковывание, выведение из равновесия). Способы, обеспечивающие выгодную для борца активную реакцию со стороны соперника (вызов). Способы ослабления защиты или расслабления противника (повторная атака, обратный вызов, двойной обман).

Практика: Освоение и выполнение тактических приёмов. Выполнение упражнений на вызов защитной реакции (отработка приёмов угроз, сковывания, выведения из равновесия). Выполнение упражнений на вызов активных действий со стороны противника. Выполнение упражнений на ослабление защиты противника, отработка повторных атак, двойного обмана, обратного вызова.

Формы контроля: Анализ выполнения упражнений. Педагогическое наблюдение.

4. Выполнение тактических действий в соревновательных схватках.

Теория: Обобщение изученных тактических приёмов, повторение основных правил подготовки к индивидуальному бою. Разведка противника. Систематизация знаний о противнике.

Практика: Участие в учебных соревновательных схватках. Анализ видео записей учебных схваток. Отработка тактических приёмов в спаррингах. Самоанализ и разбор ошибок по видео материалам. Тактическое планирование схватки. Выполнение упражнений на самоконтроль.

Формы контроля: Анализ выполнения тактических действий в спаррингах. Педагогическое наблюдение.

5. Итоговое открытое занятие. Создание и представление "Тактической памятки юного самбиста"

Теория: Как создать памятку для юного самбиста. Основные правила составления памяток.

Практика: Создание "Тактической памятки юного самбиста" (работа в подгруппах). Представление памяток. Голосование за лучшую памятку.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
	По плану	По факту			
1			Введение. Техника безопасности. Культура самбо. Тактика борьбы. Тактика участия в соревнованиях	2	Опрос по технике безопасности. Педагогическое наблюдение
2			Тактическая подготовка приёмов. Изучение соперника. Использование возможностей спортсмена с учетом особенностей противника.	2	Анализ выполнения упражнений. Педагогическое наблюдение
3			Планирование схватки. Способы давления на противника. Учебные соревновательные схватки.	2	Педагогическое наблюдение.
4			Создание благоприятных условий для тактических действий. Отработка тактических приёмов в спаррингах.	2	Анализ выполнения тактических действий в спаррингах. Педагогическое наблюдение.
5			Способы ослабления защиты противника. Учебные соревновательные схватки.	2	Педагогическое наблюдение Анализ выполнения тактических действий в схватках.
6			Встреча с мастером спорта по борьбе самбо Соколовым А.Е. Нападающая и оборонительная тактика. Учебные спарринги.	2	Анализ выполнения тактических действий в спаррингах. Педагогическое наблюдение
7			Отработка тактических приёмов в спаррингах. Учебные соревновательные схватки.	2	Анализ выполнения тактических действий в схватках.
8			Вызов ответной реакции противника. Отработка тактических приёмов в спаррингах.	2	Анализ выполнения упражнений. Педагогическое наблюдение
9			Тактическая памятка юного самбиста	2	Педагогическое наблюдение

Методические материалы

№ п/п	Наименование разделов программы	Формы занятий	Приемы и методы организации деятельности	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Культура самбо. Самоконтроль	Комбинированное занятие	<u>Методы:</u> Словесный. Объяснительно-иллюстративный. <u>Приемы:</u> Беседа	Педагогическое наблюдение, опрос
2	Основы тактики в борьбе самбо. Тактические действия самбиста	Комбинированное занятие, тренировка.	<u>Методы:</u> Наглядный. Практический. Объяснительно-иллюстративный. <u>Приемы:</u> Встреча с известной личностью, круговая тренировка, упражнения в парах, спарринг.	Анализ выполнения упражнений. Педагогическое наблюдение
3	Тактическая подготовка благоприятных условий для проведения технических действий	Комбинированное занятие, тренировка.	<u>Методы:</u> Наглядный. Практический. Объяснительно-иллюстративный. <u>Приемы:</u> Учебная схватка, упражнения в парах, выявление взаимосвязей, анализ реакции, спарринг	Анализ выполнения упражнений. Педагогическое наблюдение
4	Выполнение тактических действий в соревновательных схватках	Комбинированное занятие, практическое занятие, тренировка	<u>Методы:</u> Практический. Репродуктивный <u>Приемы:</u> Круговая тренировка, спарринг, учебная схватка, анализ недостатков и достоинств противника, сопоставление	Анализ выполнения тактических действий в спаррингах. Педагогическое наблюдение.
5	Итоговое открытое занятие. Создание и представление "Тактической памятки юного самбиста"	Открытое комбинированное занятие	<u>Методы:</u> Практический. Частично-поисковый <u>Приемы:</u> Работа с текстом, выявление аналогий, составление памяток	Педагогическое наблюдение.

Дидактические принципы реализации программы:

1. Последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному).
2. Сознательность и активность (разбор тактических приёмов, проведение аналогий с реальными спаррингами, оценивание своих действий и прогноз результатов)
3. Доступность (нагрузка и сложность выполняемых упражнений должна соответствовать уровню подготовки обучающихся).

4. Наглядность (обязательная предварительная демонстрация всех упражнений и тактических приёмов).
5. Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности обучающихся, пары для спаррингов формируются с учетом весовых и психофизических параметров).

Дидактические средства

- Иллюстративный материал: наглядные пособия: схемы движений рук и ног самбиста, фотографии самбистов в движении
- Раздаточный материал: образцы памяток, "дневник соперника", канцелярские принадлежности для изготовления памяток
- Компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы.

Электронные образовательные ресурсы, используемые при реализации программы:

- Видеохостинг [youtube.com](https://www.youtube.com)
- Коммуникационный сервис ВК-мессенджер
- Материалы группы ВКонтакте "Самбо 330" <https://vk.com/sambo330>
- Облачные сервисы Яндекс

Информационные источники

Список литературы для педагогов

1. Алиханов, И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1996.
2. Дудкин, В.В. Техничко-тактическая подготовка выполнения бросков в самбо. / В.В. Дудкин. Учебное пособие. - Самара: Издательство Самарского Университета, 2017
3. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / И.Д. Свищев [и др.]. – М.: Советский спорт, 2003.
4. Ленц, А.Н. Тактика в спортивной борьбе / А.Н. Ленц. – Изд. 4-е, перераб., доп.– М., 2019.
5. Программа курса физического воспитания: [Электронный ресурс] учеб. пособие электрон. / Л.В. Ананьева, В.М. Богданов, В.В. Дудкин [и др.]. Электрон. текстовые дан. (1,64 Мб). – Самара: Изд-во СГАУ, 2014. – 1 эл. опт. диск (CD-ROM).
6. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие. В 4-х кн. Кн. II. Кинезиалогия и психология / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт.
7. Харлампиев, А.А. Система самбо / А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2012.

Список литературы для обучающихся

1. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. / Е.Я. Гаткин - М.: Изд "Лист", 2017.
2. Дудкин, В.В. Техничко-тактическая подготовка выполнения бросков в самбо. / В.В. Дудкин. Учебное пособие. - Самара: Издательство Самарского Университета, 2017
3. Есин, Е.Н. Невидимое оружие. / Е.Н. Есин. Нижний Новгород: Изд. "Нижегородское Книжное Издательство", 2015.

Список литературы для родителей

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психологическая подготовка в спорте. — Изд. 5-е, перераб. и доп. — Ростов н/Д: Феникс, 2016
2. Международные правила по борьбе самбо. - Калининград: "Янтарный сказ", 2021.

Электронные образовательные ресурсы

1. <http://www.ict.edu.ru> Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании».

2. <https://sambo.sport/ru/> ЭОР международной федерации самбо.
3. <http://www.int-edu.ru> Институт новых технологий образования. Сайт представляет различные дидактические и методические пособия

Интернет-платформы, используемые при реализации программы:

- коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»;
- облачный сервис Яндекс;
- мессенджеры (VK-мессенджер и др.);
- платформа “Сферум”;
- платформы для проведения конференций: Yandexconference и др.

Выбор платформ и вспомогательных материалов для обучения с использованием дистанционных образовательных технологий осуществляется педагогом дополнительного образования с учетом потребностей и возможностей группы.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контроль результативности обучения:

Виды контроля

- Входной контроль (проводится на 1 занятии. Направлен на изучение личностных качеств обучающегося, определение уровня подготовки)
- Текущий контроль (проводится во время всех занятий. Основной формой контроля является педагогическое наблюдение) Используется для оценки уровня усвоенных знаний и навыков, оценки личностного развития
- Итоговый контроль (проводится в конце обучения по программе, направлен на проверку освоения программы, оценку личных достижений обучающихся)

Диагностика результативности:

1. Диагностика умений с помощью практических заданий.
2. Итоговая аттестация в форме открытого занятия. На открытое занятие приглашаются родители обучающихся.

Формы контроля результатов:

Результаты участия в спаррингах и учебных схватках, результаты выполнения тактических заданий.

Критерии контроля владения тактическими умениями и навыками:

Отличные знания	Хорошие	Удовлетворительные	Недостаточные
Движение/приём или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с правильным положением корпуса, в надлежащем ритме.	При выполнении движения/приёма обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие выполнено медленно, неуверенно, при выполнении допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к низкому результату, неуверенности. Обучающийся не может выполнить	Движение/приём или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более трёх значительных ошибок.

Обучающийся понимает сущность движения, его назначение		движение/приём в нестандартных условиях.	
--	--	--	--

Формы фиксации результатов

Выполнение тактического задания "Отвлечение соперника".

(Данная форма используется при входном и итоговом контроле. Результаты сравниваются.)

№ п/п	Фамилия, имя	Вид подавления	Затраченное время (с)	Педагогический комментарий (хорошо, удовлетворительно, недостаточно)
1				
2				

3-5 секунд -отлично,

6-10 секунд - хорошо,

11-17 - удовлетворительно,

Более 18 - недостаточно