

## **Аннотация программы**

Предпрофессиональная программа дополнительного образования (самбо)

Направленность: физкультурно-спортивная.

**ЦЕЛЬ:** формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

### **Рабочие программы по предметным областям**

#### **I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**

- 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта
  - 1.2. Общая физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка
  - 1.3. Вид спорта (самбо)
  - 1.4. Основы профессионального самоопределения
- #### **II. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**
- 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры
  - 2.2. Судейская подготовка
  - 2.3. Специальные навыки

Направленность	Уровень сложности	Категория детей (лет)	Интеграция по предметным областям	Процент практической составляющей	Форма промежуточной аттестации
Физкультурно-спортивная 8 лет	базовый углубленный 10-17 лет	10-15 16-17	Обязательные предметные области		Выполнение контрольно-переводных нормативов
			Теоретические основы физической культуры и спорта	Не менее 10%	
			Общая физическая подготовка	30% (базовый уровень)	
			Общая и специальная физическая подготовка	15% (углубленный уровень)	
			Избранный вид спорта	Не менее 30%	
			Основы профессионального самоопределения	15% (углубленный уровень)	
			Вариативные предметные области		
			Различные виды спорта и подвижные игры	От 10% до 15%	
			Судейская подготовка	5% (углубленный уровень)	
			Специальные навыки	Не менее 15%	

Каждый уровень сложности предпрофессиональной программы дополнительного образования содержит достаточный объем часов по предметной области, которые позволяют формировать у учащихся универсальные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

### **Содержание предметных областей и планируемые результаты освоения образовательной Программы учащимися**

N п/п	Наименование предметных областей	Планируемые результаты по предметным областям <b>базового уровня</b> сложности программы	Планируемые результаты по предметным областям <b>углубленного уровня</b> сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание истории развития спорта;</li> <li>- знание места и роли физической культуры и спорта в современном</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание истории развития избранного вида спорта;</li> <li>- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- обществе;</li> <li>- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;</li> <li>- знания, умения и навыки гигиены;</li> <li>- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;</li> <li>- знание основ здорового питания;</li> <li>- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание этических вопросов спорта;</li> <li>- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;</li> <li>- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;</li> <li>- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;</li> <li>- знание основ спортивного питания.</li> </ul>
1.2.	Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</li> <li>- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</li> <li>- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых,</li> </ul>	-

		<p>координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование двигательных умений и навыков;</li> <li>- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;</li> <li>- формирование социально значимых качеств личности;</li> <li>- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);</li> <li>- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.</li> </ul>	
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</li> <li>- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;</li> <li>- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях</li> </ul>

			<p>занятий по избранному виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.</li> </ul>
1.4.	Вид спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;</li> <li>- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;</li> <li>- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;</li> <li>- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок;</li> <li>- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;</li> <li>- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;</li> <li>- освоение комплексов специальных физических упражнений;</li> <li>- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;</li> <li>- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;</li> <li>- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;</li> <li>- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;</li> <li>- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;</li> <li>- знание основ судейства по избранному виду спорта.</li> </ul>	
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование социально значимых качеств личности;</li> <li>- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);</li> <li>- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;</li> <li>- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся;</li> <li>- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.</li> </ul>
2.	<b>Вариативные предметные области</b>		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;</li> <li>- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;</li> <li>- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;</li> <li>- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.</li> </ul>	

2.2.	Судейская подготовка		<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;</li> <li>- знание этики поведения спортивных судей;</li> <li>- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.</li> </ul>
------	----------------------	--	---

### Виды учебной работы

		Распределение по годам обучения							
		Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
		1 -й год	2 -й год	3 -й год	4 -й год	5 -й год	6 -й год	7 -й год	8 -й год
1	<b>Теоретические занятия</b>	13	13	13	15	15	21	21	21
2	<b>Практические занятия</b>	93	93	93	133	133	165	165	162
2.1	Тренировочные мероприятия	75	75	75	109	109	132	132	132
2.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	2	2	2	2	2	4	4	6
2.3	Иные виды практических занятий	16	16	16	22	22	29	29	26
3	<b>Самостоятельная работа</b>	17	17	17	17	17	21	21	21
4	<b>Аттестация</b>	3	3	3	3	3	3	3	6
4.1	Промежуточная аттестация	3	3	3	3	3	3	3	2
4.2	Итоговая аттестация								4
	<b>Общее количество занятий в год</b>	<b>126</b>	<b>126</b>	<b>126</b>	<b>168</b>	<b>168</b>	<b>210</b>	<b>210</b>	<b>210</b>

### Технические и программные средства обучения

Персональные компьютеры с программным обеспечением Windows 8.1.  
Интернет

Ростелеком. Скорость подключения до 5Мбит/сек.

**Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

Главным критерием для зачисляемых в группу подготовки является возраст и подготовленность учащихся.

Перевод учащегося на следующий год обучения базового или углубленного уровня сложности осуществляется путем сдачи контрольных нормативов в соответствии со стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта. Перевод учащегося на углубленный уровень сложности программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных соревнованиях.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП устанавливаются в соответствии со стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Разработчик аннотации:

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБОУ ДО ДЮСШ г.Слюдянки Володченко Ольга Владимировна.