

**Государственное автономное общеобразовательное учреждение
Новосибирской области
«Школа-интернат с углубленным изучением
предметов спортивного профиля»**

**Рассмотрено
решением тренерского совета
ГАОУ НСО «Школа –
интернат»
протокол №1 от 25.08.2020**

**Утверждено
Приказ №3 от 31.08.2020**

Директор 
А.А. Симантовский

**Учебный план
по самбо
на 2020 – 2021 учебный год**

**Новосибирск
2020**

**ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК ПО САМБО
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД
(ШЕСТИДНЕВНАЯ РАБОЧАЯ НЕДЕЛЯ)**

Месяц	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Итого
Кол-во дней	30	31	30	31	31	28	31	30	31	30	31	31	365
В т.ч. учебных	25	27	26	26	24	24	25	26	15	0	14	26	258
Вых., празд.	5	4	4	6	6	5	6	4	6	0	4	5	55
Каникулярных	0	0	0	0	0	0	0	0	10	30	13	0	53

Учитывая, что образовательный процесс в учреждении имеет учебно-спортивную направленность, то его осуществление необходимо рассматривать с точки зрения системы спортивной подготовки, которая предусматривает следующие этапы многолетней подготовки:

- 1. Этап начальной подготовки (НП)**
- 2. Учебно-тренировочный этап (УТ)**
- 3. Этап спортивного совершенствования (СС)**

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам и этапам обучения (в процентах)

Средства подготовки	Этапы многолетней подготовки				
	НП	УТ		СС	
		Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До 1 года
ОФП	15	30%	21%	9%	9%
СФП	13	10%	24%	12%	12%
ТТП	30	30%	35%	40%	35%

Учебный план
распределения программного материала на учебно-тренировочном
этапе для учебно-тренировочных групп 1 года обучения
на 2020-2021 учебный год

№	Содержание занятий	Группы
		УТГ-1 УТГ-2
		2009,2008 г.р.
1. Теоретические занятия		
1	Физическая культура - часть общей российской культуры. Её значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.	4
2	Борьба самбо, как средство физического воспитания. Краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.	4
3	Сердце и сосуды. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды.	4
4	Гигиенические требования к борцовским залам, инвентарю и оборудованию. Дневник самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям самбо.	4
5	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления ВК в СДЮСШОР. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль спортсмена.	4
6	Способы совершенствования выполнения приёмов. Параметры техники (активность, эффективность, результативность). Классификация приёмов самбо. Понятие о тактике.	4
7	Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.	4
8	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.	4
9	Простейшие методы развития гибкости, силы, выносливости, ловкости, быстроты. Планирование процесса совершенствования физических качеств.	4
10	Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых борцу (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка.	4
11	Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте.	4
12	Значение соревнований, их цели и задачи. Характеристика соревнований: личные, командные, лично-командные.	4
13	Зал борьбы (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарём. Проверка исправности инвентаря	4
14	Правила поведения на занятиях в зале, в бассейне, на спортплощадках, на соревнованиях Страховка и самостраховка.	4

15	Зачеты	6
	Итого по разделу 1:	62
2. Практические занятия		
1	Общая физическая подготовка	187
2	Специальная физическая подготовка	62
3	Технико-тактическая подготовка	206
4	Развитие творческого мышления	31
5	Различные виды спорта и подвижные игры	31
6	Специальные навыки	31
7	Текущие и контрольные испытания, переводные экзамены	14
	Итого по разделу 2:	562
	Всего часов максимального объема занятий:	624

**Учебный план
распределения программного материала на учебно-тренировочном
этапе для учебно-тренировочных групп 2 года обучения и свыше 2-х лет
на 2020-2021 учебный год**

№	Содержание занятий	Группы
		УТГ-3 и выше 2007,2006 г.р.
1. Теоретические занятия		
1	Общественные, государственные организации и органы управления физической спортом в России.	6
2	Основные этапы формирования и развития самбо.	6
3	Физические упражнения и нервная система. Нервные клетки. Центральная нервная система. Рефлекс (условный и безусловный).	7
4	Особенности питания при занятиях самбо Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов.	7
5	Утомление, усталость и перетренированность.	6
6	Тактическая активность. Средства подавления активности противника (сковывание, опережение, перемещение противника).	6
7	Формы организации занятий. Дневник самоконтроля	6
8	Взаимосвязь общей физической подготовки со специальной подготовкой самбиста.	7
9	Планирование подготовки к отдельному соревнованию. Этапы подготовки.	7
10	Мышечная деятельность. Формирование двигательных навыков в процессе тренировки. Повышение функциональных возможностей организма.	7

11	Значение и место психологической подготовки самбиста в процессе спортивной тренировки.	6
12	Гигиенические и медицинские требования к участникам соревнований. Контроль соответствия.	6
13	Подсобные помещения (раздевалки, санузел, кладовая, массажная, парная баня), их устройство и содержание.	4
14	Правила поведения на занятиях в зале, в бассейне, на спортплощадках, на соревнованиях. Причины травматизма при занятиях самбо и меры предупреждения травм. Страховка, самостраховка. Требования к оборудованию зала.	6
15	Зачеты	6
	Итого по разделу 1:	93
2. Практические занятия		
1	Общая физическая подготовка	197
2	Специальная физическая подготовка	225
3	Технико-тактическая подготовка	330
4	Различные виды спорта и подвижные игры	31
5	Специальные навыки	46
6	Текущие, контрольные и переводные испытания	14
	Итого по разделу 2:	843
	Всего часов максимального объема занятий:	936

Пояснительная записка

к учебному плану для учебно-тренировочных групп
1, 2 года обучения и свыше 2-х лет (2009, 2008, 2007, 2006 гг.р.)
на 2020-2021 учебный год

Учебный план для учебно-тренировочных групп разработан на основе приказа Минспорта России от 15.11.2018 N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", приказа Минспорта Российской Федерации № 932, от 12.10.2015 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо».

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

Учебный год начинается 1 сентября. ГАОУ НСО «Школа – интернат» осуществляет работу в течение всего календарного года. Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

Согласно учебного плана продолжительность учебного года в учебно-тренировочных группах - определяется из расчета на 52 недели в год: 46 недель в год занятий непосредственно в условиях школы и дополнительно 6 недель – самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам во время летнего отдыха.

Для учебно-тренировочных групп в учебном плане предусмотрен режим работы:

Продолжительность занятий в неделю составляет для 1,2 года обучения 12 часов для групп обучения свыше 2 лет 18 часов в неделю.

Количество тренировок в неделю составляет для 1,2 года обучения 5 тренировок для групп обучения свыше 2 лет 9 тренировок в неделю.

Продолжительность одного учебного занятия 1,2 года обучения составляет 144 минуты свыше 2-х лет по 120 минут.

В учебно-тренировочных группах обучение длится 5 лет. Возраст занимающихся 11-15 лет.

Основными задачами на учебно-тренировочном этапе подготовки является:

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

знание истории развития спорта самбо;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом и т.д..

В предметной области «Общая физическая подготовка»:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта самбо;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вида спорта»:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта самбо;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта самбо.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

На данном этапе большое значение приобретает учет и контроль динамики показателей физической, технико-тактической, теоретической подготовленности занимающихся.

Данная система учета и контроля позволяет соизмерить достигнутый уровень физических качеств со степенью освоения технико-тактических действий и их комплексное проявление в условиях соревновательной игровой деятельности.

На образовательную область «**Теория**» в учебно - тренировочных группах:

1,2 года обучения – 62 часа;

3 года обучения и выше – 93 часа.

Практика – предусматривает общефизическую подготовку, специальную подготовку, техническую, тактическую, контрольные испытания и переводные экзамены. Всего по разделу:

- 1,2 года обучения – 562 часа;

- 3 года обучения и выше – 843 часа.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в форме контрольно-переводных испытаний.