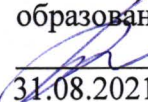


Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Верхнепышминский механико – технологический техникум «Юность»

кадетская школа - интернат

РАССМОТРЕНО на
заседании методического
совета
Протокол № 1
от 27.08.2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по развитию кадетского
образования
 В.А. Чезганова
31.08.2021г.



Образовательная программа
дополнительного образования
по направлению: физкультурно - спортивное.
«Самбо»

Возраст детей, участвующих
в реализации программы –
11 – 17 лет.

Составитель: Задорин С.В.

г.Верхняя Пышма
2021г.

1. Пояснительная записка.

Программа по самбо составлена в соответствии с законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 06.05.2014); приказом Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; приказом Министерства спорта России от 12.09.2013 г. № 730 «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»; приказом Министерства спорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; приказом Министерства образования и науки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации

САМБО («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы. Среди многих видов боевых единоборств, практикуемых народами мира, самбо занимает особое место. Самбо — не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Самбо — это наука обороны, а не нападения. Самбо не только учит самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности.

Самбо способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Самбо формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции самбо уходят корнями в культуру народов России, в народные виды борьбы.

Самбо включает лучшие практики национальных единоборств: кулачного боя, русской, грузинской, татарской, армянской, казахской, узбекской борьбы; финско-французской, вольно-американской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, швейцарской, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств. Вместе с приемами борьбы самбо впитало в себя и нравственные принципы народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности дали самбо силу пройти через суровые испытания временем, выстоять и закалиться в них. И сегодня дети, занимаясь самбо, не только учатся защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности.

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

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

Что привлекает в занятиях самбо? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия самбо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, самбо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, (что следует из самого названия боевого искусства) дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

Цель программы:

Формировать потребность к здоровому образу жизни, осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности, профессионального самоопределения, способствовать

физическому совершенствованию, повышать уровень функциональных возможностей, способствуя дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов борьбы самбо.

Задачи:

- укрепление здоровья, закаливание;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники борьбы Самбо;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, самостоятельности, инициативности, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки спортсменов;
- подготовка учащихся к соревнованиям по Самбо.

Ожидаемые личностные и метапредметные результаты

Личностные: в результате изучения программы обучающиеся должны обладать способностью к саморазвитию и самоопределению, должны сформировать у себя мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, должны обеспечить себе профессиональный рост в команде, должны понимать всю важность позитивного и боевого настроения всей команды и межличностных отношений в коллективе, должны ставить цели и строить жизненные планы.

Метапредметные: в результате изучения программы обучающиеся должны освоить межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

Регулятивные:

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения технических и тактических действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу их реализации, так и в конце действий;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку тренера, товарищей по команде, родителей.

Познавательные:

- умение использовать различные справочные материалы в том числе интернет ресурсы для поиска нужной информации;
- умение использовать информацию полученную в ходе просмотра соревнований по самбо различного уровня и применение полученной информации для своего спортивного роста.

Коммуникативные:

- умение планировать свою деятельность в сотрудничестве с тренером, другими спортсменами;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать свои действия и действия партнеров по команде при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

Предметные: в конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение тренироваться в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков Самбо, привитие любви к спорту.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2	-	Текущий контроль
2	Общая и специальная физическая подготовка	17	2	15	Текущий контроль
3	Технико-тактическая подготовка	37	2	35	Текущий контроль
4	Психологическая подготовка	2	1	1	Текущий контроль
5	Медицинский контроль	2	1	1	Текущий контроль
6	Другие виды спорта и подвижные игры	4	-	4	Текущий контроль
7	Промежуточная и итоговая аттестация	6	-	6	Текущий контроль
8	Итого	70	8	62	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория: Самбо как вид спорта. История зарождения самбо. Правила борьбы самбо. Основы борьбы стоя. Основы борьбы лежа. Комбинации приемов борьбы. Запрещенные приемы. Травматизм в борьбе самбо и его предупреждение. Уголовная, административная ответственность за неправомерное использование приемов борьбы, в том числе при превышении пределов необходимой обороны. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Требования техники безопасности при занятиях борьбой самбо.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Понятие и функции общей физической подготовки (ОФП). Значение ОФП в борьбе самбо. Понятие и функции специальной физической подготовки (СФП). Значение СФП в борьбе самбо.
Практика: Освоение навыков общей физической подготовки: выполнение силовых упражнений. Выполнение скоростных упражнений. Выполнение упражнений, повышающих выносливость.

Выполнение упражнений, развивающих координацию. Выполнение упражнений, повышающих гибкость.

Освоение навыков специальной физической подготовки: акробатические упражнения: группировка, кувырки вперед и назад с выполнением различных заданий; самостраховка: упражнения для овладения самостраховкой при падении вперед, назад, на бок, кувырок через правое и левое плечо с принятием положения самостраховки при падении на бок, кувырок через правую, левую руку партнера с принятием положения самостраховки при падении на бок, кувырки в парах (подводящее упражнение для броска через голову). Самостраховка при падении вперед после броска с захватом ног сзади, при падении на спину после броска с захватом ног спереди, при падении на бок после броска задняя подножка. Самостраховка при взятии на болевой прием. Страховка. Упражнения для освоения борцовского моста.

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Формирование техники. Техника выполнения специальных приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе. Формирование тактики. Использование тактических приемов при ведении борьбы. Тактика участия в соревнованиях. Составление тактического плана: разведка и оценка ситуации.

Практика: Броски: задняя подножка; передняя подножка; передняя подножка с колена; бросок отхватом с захватом ноги; бросок через бедро; бросок с захватом руки на плечо; бросок с захватом руки под плечо с падением; бросок через плечи («мельница»); бросок через спину с колен; бросок через голову с упором стопой в живот; боковая подсечка; боковая подсечка при движении противника вперед; боковая подсечка при движении противника назад; боковая подсечка при движении противника в сторону; боковая подсечка в темп шагов; передняя подсечка; зацеп изнутри под одноименную ногу; зацеп изнутри под разноименную ногу; выхват за ногу; бросок кувырок на колено; выведение из равновесия с захватом рукавов; подхват снаружи; подхват изнутри.

Удержание: сбоку, поперек, верхом, со стороны ног, со стороны головы. Защита и уходы от удержания.

Болевые приемы: рычаг локтя через бедро; узел ногой; рычаг локтя при помощи плеча сверху; рычаг локтя через предплечье из удержания поперёк; рычаг локтя через бедро с помощью ноги; рычаг локтя при помощи туловища сверху; рычаг локтя с захватом руки между ног; рычаг локтя с захватом руки между ног садясь; рычаг локтя с захватом руки между ног кувырком вперёд; узел плеча из удержания сбоку; узел поперек; ущемление ахиллесова сухожилия (сидя, лежа); рычаг колена между ног; узел бедра ногами; ущемление икроножной мышцы; защиты от приемов борьбы лежа, способы разрыва захватов.

Раздел 4. Психологическая подготовка

Теория: Особенности психики человека и его проявление в стрессовых ситуациях. Психология борца. Эмоциональные и волевые качества, присущие борцам. Приемы и правила поддержания психофизической устойчивости. Психологические особенности во время участия в соревнованиях.

Практика: Формирование в процессе учебных тренировочных схваток следующих качеств: целенаправленности, настойчивости, упорства, выдержки, самообладания.

Раздел 5. Медицинский контроль

Теория: Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Укрепление здоровья и закаливание организма. Режим дня, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.

Практика: Освидетельствование обучающихся у спортивного врача.

Раздел 6. Другие виды спорта и подвижные игры

Практика: Игра в футбол, волейбол, баскетбол, борцовское регби.

Раздел 7. Промежуточная и итоговая аттестация

Практика: Сдача контрольных нормативов: бег 30 метров; бег 1500 метров; челночный бег 3x10 (м/с); прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа. Присвоение разрядов по самбо.

Литература

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо: Учебное пособие. – Красноярская высшая школа МВД России, 1998
2. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995.
3. Ерёгин С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И. и др. ДЗЮДО: Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза Дзюдо и Федерации дзюдо России. М.: Советский спорт, 2005
4. Конева Е.В. Детские подвижные игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2006
5. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ РФ
6. Свищев И.Д., Жердеев В.Э., Кабанов Л.Ф. и др. ДЗЮДО. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2003
7. Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе. – Ростов н/Д: Феникс, 2006
8. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. - М.: СААМ, 1995. - 445 с.
9. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. САМБО: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР.- М.: Советский спорт, 2005.