

Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Академия первых»

ПРИНЯТА

педагогическим советом
ГБОУ «Академия первых»
Протокол от 22.12.2022 № 13

СОГЛАСОВАНО

на заседании экспертного совета
ГБОУ «Академия первых»
Протокол от 20.12.2022 № 6

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
ГБОУ «Академия первых»
от 26.12.2022 № 355



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Самбо»

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 144 часа

Составитель программы:
Меланчук Е.Н., педагог
дополнительного
образования

Пермь
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы: настоящая программа «Самбо» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, относящейся к продвинутому уровню реализации. Программа призвана научить тактико-техническим, психологическим навыкам подготовки учащегося к соревнованиям различного уровня.

Актуальность программы: ориентирована на поиск, развитие и сопровождение спортивно одаренных школьников, повышение интереса к соревновательной деятельности, подготовку к участию в соревнованиях как муниципального уровня, так и краевого.

Отличительные особенности программы: отличительной особенностью данной программы является ее ориентация на детей, проявивших свои спортивные способности и уже добившихся определенных результатов в соревнованиях секционного уровня. Программа состоит из достаточно длительного цикла отработки приемов борьбы самбо с разбором теоретического материала и соревновательной практики.

Реализация программы позволит выработать у детей привычку к планомерным долгосрочным и регулярным тренировкам, что является залогом успешного выступления на соревнованиях в дальнейшем. Сочетание работы на тренировках и самостоятельной работы ребенка с последующей проверкой наработанных навыков даёт наиболее эффективный результат.

Программа включает в себя углубленные занятия борьбой самбо, самостоятельную вне тренировочную работу. Программа ориентирована на обучение детей с разным уровнем подготовленности и способностей.

Адресат программы: программа «Самбо» предназначена для детей 10-17 лет, которые уже освоили начальные и базовые знания в области борьбы самбо, проявили интерес к соревнованиям. Так как программа относится к

продвинутому уровню реализации, набор на обучение осуществляется на основании рекомендованного списка обучающихся, показавших отличные результаты при освоении базовых навыков борьбы самбо, от РОО «Федерация самбо Пермского края».

Срок реализации программы: 144 академических часа.

Формы обучения: настоящая программа предполагает, что основные занятия (4 часа в неделю) проводятся в формате тренировок. Каждую неделю занимающиеся получают задание по пройденной теме, которые отрабатывают в режиме самостоятельной работы (4 часа в неделю). Для помощи занимающимся в решении возникших вопросов проводятся консультации в онлайн-формате (1 час в неделю).

1. ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Целью реализации настоящей дополнительной общеразвивающей программы является формирование и развитие спортивных способностей детей, участие детей в соревновательной деятельности, как показателя удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании, воспитание потребности в саморазвитии, организации здорового образа жизни за счет приобщения к физической культуре и национальному виду спорта самбо, как части общечеловеческой культуры.

2. ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Образовательные задачи:

- освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;
- формирование знаний об истории развития и современности самбо;
- освоение комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по самбо;
- освоение основ самоподготовки, направленных на саморазвитие;
- освоение приёмов и методов контроля физической нагрузки на тренировках, принципов правильного питания, организации режима.

2.2. Развивающие задачи:

- освоение комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по самбо;
- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

2.3. Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и фор-

мирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- формирование профессионального самоопределения;
- развитие мотивации личности к здоровому образу жизни.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы «Самбо» обучающийся должен **знать**:

- историю и развития самбо в России и за рубежом;
- правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования;
- алгоритмы выполнения упражнений;
- теоретические основы по физическому воспитанию;
- спортивную терминологию;
- приёмы и методы контроля физической нагрузки на тренировках, принципы правильного питания, организации режима.

Используя эти знания, обучающийся должен **уметь**:

- организовывать свою деятельность в соответствии с принципами здорового образа жизни;
- повышать свои навыки борьбы самбо через участия в соревнованиях различного уровня;
- выполнять комплексы специальных знаний, двигательных умений и навыков по самбо.

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- проверка отработанных навыков;
- ведение журнала учета.

Формы подведения итогов реализации программы: промежуточный и итоговый мониторинг результатов освоения программы осуществляется в формате сдачи нормативов техники выполнения приемов.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «Самбо»

№	Название раздела, темы	Количество часов					Самостоятельная работа	Форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	Консультация			
1	Вводное занятие.	9	2	2	1	4		
2	Акробатика	9	2	2	1	4	Сдача норматива	
3	Самостраховка. Часть 1	9	2	2	1	4	Сдача норматива	
4	Самостраховка. Часть 2	9	2	2	1	4	Сдача норматива	
5	Техника борьбы в партере. Перевороты на удержание.	9	2	2	1	4	Сдача норматива	
6	Техника борьбы в партере. Уходы с удержаний.	9	2	2	1	4	Сдача норматива	
7	Техника борьбы в партере. Болевые приемы на руку	9	2	2	1	4	Сдача норматива	
8	Техника борьбы в партере. Защитные действия от болевых приемов на руку.	9	2	2	1	4	Сдача норматива	
9	Техника борьбы в партере. Болевые приемы на ногу	9	2	2	1	4	Сдача норматива	
10	Техника борьбы в	9	2	2	1	4	Сдача	

	партере. Уходы с болевых приемов на ногу.						норматива
11	Техника борьбы в стойке. Броски вперед	9	2	2	1	4	Сдача норматива
12	Техника борьбы в стойке. Отработка бросков назад	9	2	2	1	4	Сдача норматива
13	Техника борьбы в стойке. Защитные действия от бросков вперед	9	2	2	1	4	Сдача норматива
14	Техника борьбы в стойке. Защитные действия от бросков назад.	9	2	2	1	4	Сдача норматива
15	Обще физическая подготовка (ОФП)	9	2	2	1	4	Сдача норматива
16	Итоговая сдача нормативов	9	0	4	1	4	Итоговая сдача нормативов техники выполнения приемов
	Итого	144	30	34	16	64	

Распределение учебной нагрузки в течение недели, всего 9 часов в неделю, из них:

- четыре занятия в неделю — это занятия на тренировках,
- одно занятие в неделю — это онлайн-консультация,
- четыре занятия в неделю отведено на самостоятельную работу занимающегося с заданиями на отработку приемов по пройденным с тренером темам.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема 1. Вводное занятие. (9 часов)

Теория: Правила техники безопасности предупреждение травматизма.

Практика: Сдать тест.

Тема 2. Акробатика. (9 часов)

Теория: Кувырки вперед, назад, кувырки через партнёра в высоту, в

длину, переворот боком, стойки на лопатках, на руках, подъем разгибом, кувырок вперед из стойки на руках.

Практика: Отработка кувырков вперед, назад, кувырки через партнёра в высоту, в длину, переворот боком, стойки на лопатках, на руках, подъем разгибом, кувырок вперед из стойки на руках.

Тема 3. Самостраховка. Часть 1(9 часов)

Теория: Самостраховка при падении на спину перекатом, самостраховка при падении на бок перекатом.

Практика: отработка самостраховки при падении на спину перекатом, самостраховка при падении на бок перекатом

Тема 4. Самостраховка. Часть 2 (9 часов)

Теория: самостраховка при падении на руки вперед, самостраховка при падении вперед на бок кувырком.

Практика: Отработка самостраховки при падении на руки вперед, самостраховка при падении вперед на бок кувырком

Тема 5. Техника борьбы в партере. Перевороты на удержание (9 часов)

Теория: Повороты на удержание

Практика: Отработка поворотов на удержание

Тема 6. Техника борьбы в партере. Уходы с удержаний. (9 часов)

Теория: Уходы с удержаний.

Практика: Отработка уходов с удержания

Тема 7. Техника борьбы в партере. Болевые приемы на руку. (9 часов)

Теория: Болевые приемы на руку.

Практика: Отработка боевых приемов на руку

Тема 8. Техника борьбы в партере. Защитные действия от болевых приемов на руку. (9 часов)

Теория: Защитные действия от болевых приемов на руку.

Практика: Отработка защитных действий от болевых приемов на руку

Тема 9. Техника борьбы в партере. Болевые приемы на ногу. (9 часов)

Теория: Болевые приемы на ногу

Практика: Отработка болевых приемов на ногу

Тема 10. Техника борьбы в партере. Уходы с болевых приемов на ногу. (9 часов)

Теория: Уходы с болевых приемов на ногу.

Практика: Отработка уходов с болевых приемов на ногу

Тема 11. Техника борьбы в стойке. Броски вперед. (9 часов)

Теория: Броски вперед.

Практика: Отработка бросков вперед

Тема 12. Техника борьбы в стойке. Отработка бросков назад (9 часов)

Теория: Броски назад.

Практика: Отработка бросков назад.

Тема 13. Техника борьбы в стойке. Защитные действия от бросков вперед. (9 часов)

Теория: Защитные действия от бросков вперед.

Практика: Отработка защитных действий от бросков вперед

Тема 14. Техника борьбы в стойке. Защитные действия от бросков назад. (9 часов)

Теория: Защитные действия от бросков назад.

Практика: Отработка защитных действий от бросков назад

Тема 15. Обще физическая подготовка (ОФП) (9 часов)

Теория: Общефизическая подготовка самбиста

Практика: Освоение упражнений

Тема 16. Итоговая сдача нормативов (9 часов)

Практика: Итоговая сдача нормативов техники выполнения приемов.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
(УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН)
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«Самбо»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале				9 ч. в том числе:	Вводное занятие		Сдача теста
1.1.				Лекция	2	Правила техники безопасности, предупреждение травматизма.	Зал самбо	
1.2.				Практика	2	Ответы на вопросы по правилам техники безопасности предупреждения травматизма	Зал самбо	
1.3				Консультация	1	Обсуждение возникших вопросов в ходе лекции	Дистанционно	
1.4				Самостоятельная работа	4	Подготовится к тесту.	Дистанционно	
2.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале				9 ч. в том числе:	Акробатика		Сдача техники выполнения упражнения/приема
2.1				Лекция	2	Акробатика	Зал самбо	

		Практика	2	Отработка кувырков вперед, назад, кувырки через партнёра в высоту, в длину, поворот боком, стойки на лопатках, на руках, подъем разгибом, кувырок вперед из стойки на руках.	Зал самбо	
2.2		Консультация	1	Обсуждение возникших вопросов в ходе отработки	Дистанционно	
2.3		Самостоятельная работа	4	Имитация разученных упражнений	Дистанционно	
3.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале		9 ч. в том числе:	Самостраховка. Часть 1		Сдача техники выполнения упражнения/приема
3.1.		Лекция	2	Самостраховка. Часть 1	Зал самбо	
3.2.		Практика	2	Отработка приемов самостраховки	Зал самбо	
3.3		Консультация	1	Обсуждение возникших вопросов в ходе отработки	Дистанционно	
3.4		Самостоятельная работа	4	Отработка подводящих упражнений	Дистанционно	
4.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале		9 ч. в том числе:	Самостраховка. Часть 2		Сдача техники выполнения упражнения/приема
4.1.		Лекция	2	Самостраховка. Часть 2	Зал самбо	

4.2.		Практика	2	Отработка приемов самостраховки	Зал самбо	
4.3		Консультация	1	Обсуждение возникших вопросов в ходе отработки	Дистанционно	
4.4		Самостоятельная работа	4	Отработка подводящих упражнений	Дистанционно	
5.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале		9 ч. в том числе:	Техника борьбы в партере. Перевороты на удержание		Сдача техники выполнения упражнения/приема
5.1.		Лекция	2	Техника борьбы в партере. Перевороты на удержание	Зал самбо	
5.2.		Практика	2	Отработка приемов в стойке	Зал самбо	
5.3		Консультация	1	Обсуждение возникших вопросов в ходе отработки	Дистанционно	
5.4		Самостоятельная работа	4	Выполнение подводящих упражнений (Пуш-пуш)	Дистанционно	

6.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале		9 ч. в том числе:	Техника борьбы в партере. Уходы с удержаний		Сдача техники выполнения упражнения/приема
6.1.		Лекция	2	Техника борьбы в партере. Уходы с удержаний	Зал самбо	
6.2.		Практика	2	Отработка приемов в стойке	Зал самбо	
6.3		Консультация	1	Обсуждение возникших вопросов в ходе отработки	Дистанционно	
6.4		Самостоятельная работа	4	Выполнение подводящих упражнений (Пуш-пуш)	Дистанционно	
7.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале		9 ч. в том числе:	Техника борьбы в партере. Болевые приемы на руку		Сдача техники выполнения упражнения/приема
7.1.		Лекция	2	Техника борьбы в партере. Болевые приемы на руку	Зал самбо	
7.2.		Практика	2	Отработка приемов в стойке	Зал самбо	

7.3		Консультация	1	Обсуждение возникших вопросов в ходе отработки	Дистанционно	
7.4		Самостоятельная работа	4	Выполнение подводящих упражнений (Пуш-пуш)	Дистанционно	
8.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале		9 ч. в том числе:	Техника борьбы в партере. Защитные действия от болевых приемов на руку		Сдача техники выполнения упражнения/приема
8.1.		Лекция	2	Техника борьбы в партере. Защитные действия от болевых приемов на руку	Зал самбо	
8.2.		Практика	2	Отработка приемов в стойке	Зал самбо	
8.3		Консультация	1	Обсуждение возникших вопросов в ходе отработки	Дистанционно	
8.4		Самостоятельная работа	4	Выполнение подводящих упражнений (Пуш-пуш)	Дистанционно	
9.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале		9 ч. в том числе:	Техника борьбы в партере. Болевые приемы на ногу.		Сдача техники выполнения упражнения/приема

9.1.		Лекция	2	Техника борьбы в партере. Болевые приемы на ногу.	Зал самбо	
9.2.		Практика	2	Отработка приемов в стойке	Зал самбо	
9.3		Консультация	1	Обсуждение возникших вопросов в ходе отработки	Дистанционно	
9.4		Самостоятельная работа	4	Выполнение подводящих упражнений (Пуш-пуш)	Дистанционно	
10.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале		9 ч. в том числе:	Техника борьбы в партере. Уходы с болевых приемов на ногу		Сдача техники выполнения упражнения/приема
10.1.		Лекция	2	Техника борьбы в партере. Уходы с болевых приемов на ногу	Зал самбо	
10.2.		Практика	2	Отработка приемов в стойке	Зал самбо	
10.3		Консультация	1	Обсуждение возникших вопросов в ходе отработки	Дистанционно	
10.4		Самостоятельная работа	4	Выполнение подводящих упражнений (Пуш-пуш)	Дистанционно	

11.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале		9 ч. в том числе:	Техника борьбы в стойке. Броски вперед		Сдача техники выполнения упражнения/приема
11.1.		Лекция	2	Техника борьбы в стойке. Броски вперед	Зал самбо	
11.2.		Практика	2	Отработка приемов в стойке	Зал самбо	
11.3		Консультация	1	Обсуждение возникших вопросов в ходе отработки	Дистанционно	
11.4		Самостоятельная работа	4	Выполнение подводящих упражнений (Пуш-пуш)	Дистанционно	
12.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале		9 ч. в том числе:	Техника борьбы в стойке. Отработка бросков назад		Сдача техники выполнения упражнения/приема
12.1.		Лекция	2	Техника борьбы в стойке. Отработка бросков назад	Зал самбо	
12.2.		Практика	2	Отработка приемов в стойке	Зал самбо	

12.3		Консультация	1	Обсуждение возникших вопросов в ходе отработки	Дистанционно	
12.4		Самостоятельная работа	4	Выполнение подводящих упражнений (Пуш-пуш)	Дистанционно	
13.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале		9 ч. в том числе:	Техника борьбы в стойке. Защитные действия от бросков вперед		Сдача техники выполнения упражнения/приема
13.1.		Лекция	2	Техника борьбы в стойке. Защитные действия от бросков вперед	Зал самбо	
13.2.		Практика	2	Отработка приемов в стойке	Зал самбо	
13.3		Консультация	1	Обсуждение возникших вопросов в ходе отработки	Дистанционно	
13.4		Самостоятельная работа	4	Выполнение подводящих упражнений (Пуш-пуш)	Дистанционно	
14.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале		9 ч. в том числе:	Техника борьбы в стойке. Защитные действия от бросков назад		Сдача техники выполнения упражнения/приема

14.1.		Лекция	2	Техника борьбы в стойке. Защитные действия от бросков назад	Зал самбо	
14.2.		Практика	2	Отработка приемов в стойке	Зал самбо	
14.3		Консультация	1	Обсуждение возникших вопросов в ходе отработки	Дистанционно	
14.4		Самостоятельная работа	4	Выполнение подводящих упражнений (Пуш-пуш)	Дистанционно	
15.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале		9 ч. в том числе:	Общефизическая подготовка (ОФП)		Сдача техники выполнения упражнения/приема
15.1.		Лекция	2	Общефизическая подготовка (ОФП)	Зал самбо	
15.2.		Практика	2	Отработка приемов в стойке	Зал самбо	
15.3		Консультация	1	Обсуждение возникших вопросов в ходе отработки	Дистанционно	

15.4		Самостоятельная работа	4	Выполнение обще физических упражнений с собственным весом.	Дистанционно	
16.	Конкретная дата и время указываются преподавателем в журнале		9 ч. в том числе:	Итоговая сдача нормативов		Итоговая сдача нормативов техники выполнения приемов
16.1.		Практика	2	Итоговая сдача нормативов техники выполнения приемов	Зал самбо	
16.2		Консультация	1	Обсуждение возникших вопросов при подготовки к соревнованиям	Дистанционно	
16.3		Самостоятельная работа	4	Отработка приемов	Дистанционно	

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ)

5.1. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Оборудование, программное обеспечение
Спортивный зал застеленный борцовским ковром	Лекция, освоение и отработка приемов	Куртки самбо, борцовки, шорты. Спортивный инвентарь.
Дистанционное обучение	Онлайн консультация, самостоятельная работа (практикум)	

Помещение укомплектовано специализированным борцовским покрытием, матами и покрытием самбо, необходимым спортивным инвентарем, оборудованием и формой, тренером для представления учебной информации и отработки техники.

5.2. Учебно-методическое обеспечение программы

Образовательная программа содержит теоретическую и практическую подготовку, большее количество времени уделяется практической деятельности.

Занятия проводит тренер, имеющий высшее образование. Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических требований к порядку проведения занятий и адаптирована к возрастным особенностям занимающихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
3. Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
4. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
5. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
6. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
7. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
8. Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. -М.: РГАФК, 1996.

Дополнительная литература:

1. Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
2. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
3. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
4. Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
5. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-наДону: БАРО-ПРЕСС, 2002.

Список литературы, рекомендуемой для детей

1. Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 1997

2. Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.
3. Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 1984
4. Чумаков Е.М. «Самбо» Справочник ФиС М., 1985 5. Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.