

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан

Государственное автономное образовательное учреждение
«Полилингвальный комплекс «Адымнар-путь к знаниям и согласию» г Казани

РАССМОТРЕНО
На педсовете
Протокол №1
От «28» 08.2025г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор

Шамсутдинов А. И.
772-о от «29» 08.2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «САМБО»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 1 год (144 часов)

Автор-составитель:

Таджибаев Р.Э.
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы (ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО САМБО.

Актуальность программы (В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил. Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство, культура и Великий русский язык. На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей, ценностным хранителем русского языка и русской культуры. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта.

Отличительные особенности программы: Программа является преемственностью и интеграцией общего и дополнительного образования на протяжении всего периода обучения. Содержание Программы группируется вокруг базовых национальных ценностей: истории создания самозащиты без оружия, героизации выдающихся соотечественников, уникальном комплексе физического воспитания, что позволит сформировать у обучающихся патриотические ценности, культуру здорового образа жизни. Программа будет способствовать физическому развитию подрастающего поколения, их готовности к защите Родины. Программа не только ориентирована на возрождение культурных традиций, воспитание детей и граждан нашей страны, опираясь при этом на огромный потенциал Самбо, созданного на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза. Самозащита без оружия — это система философии справедливости, сдержанной силы, разумной социальной стабильности и жизнеспособности.

Адресат программы: Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «самбо» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет по 3 уровням подготовки: Ознакомительный уровень – обучающиеся 7 – 9 лет. Базовый уровень – обучающиеся 10 – 13 лет. Углубленный уровень – обучающиеся 14–18 лет. Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. С учетом

контактности данного вида спорта, предусматривается четкое соблюдение требований по обучению, указанных в программе. Набор в группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).

Объем и срок освоения программы (Программа «Самбо» предусматривает общий объем прохождения материала в течение 7 лет обучения за 1048 академических часов. Общий срок освоения программы определяется содержанием программы: Ознакомительный уровень 144 часа на весь период обучения. Базовый уровень 288 часов на весь период обучения. Углубленный уровень 648 часов на весь период обучения.

Формы обучения (Программа «Самбо» предусматривает следующие формы организации учебно – тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);
- индивидуальные, групповые, фронтальные.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса (формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.);
- индивидуальные, групповые, фронтальные.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: общее количество часов в год (144 часов в год. на весь период обучения, 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Педагогическая целесообразность Обучающийся должен знать:

- историю развития, традиции национального вида спорта самбо;

- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и заболеваний
- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

Практическая значимость.

- качественно выполнять упражнения, предусмотренные программой;
- показывать и объяснять технику страховки и само страховки;
- взаимодействовать с партнером;
- применять полученные на занятиях знания и умения в соревновательной деятельности;
- презентовать изученные технические приёмы и действия для пропаганды вида спорта самбо (показательные выступления);
- обучающийся должен владеть следующими устойчивыми навыками:
- организованности и дисциплинированности;
- самообладания и самоконтроля;
- этического поведения спортсмена – самбиста;
- ведения здорового и безопасного образа жизни;

Цель (Цель Программы «Самбо» – формирование физической и духовной культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни на основе национально – культурных ценностей и традиций Самбо.

Задачи сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма;

- оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, формирование умений саморегуляции средствами вида спорта «Самбо»
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений; формирование культуры движений средствами вида спорта «Самбо»;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;
- содействие развитию психомоторных функций и формирование морально – волевых качеств;
- обеспечение интеллектуального, морального, духовного и физического развития и гражданско – патриотического воспитания обучающихся.

Основные формы и методы

- Метод использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор).
- Метод наглядного восприятия (показ, демонстрация).
- Практические методы (метод первоначального изучения, метод разучивания по частям, метод многократного выполнения).

Планируемые результаты

Обучающийся должен знать: историю развития, традиции национального вида спорта самбо;

- специальную базовую терминологию самбо;
- основные гигиенические требования на занятиях самбо;
- основные правила техники безопасности при падениях и непредвиденных жизненных обстоятельствах;
- основные понятия о физической культуре, как одном из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья;
- базовые сведения о строении и функциях организма и основных ее системах;
- профилактические меры по предупреждению травматизма и

заболеваний;

- методы самоконтроля и саморегуляции психического и физического состояния;

Механизм оценивания образовательных результатов.

- сдача зачетов и нормативов по физической и специальной подготовке
- соревновательная практика
- выступление на соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы

- учебные схватки на выполнение изученного.
- проведение схваток по заданию.
- сдача зачетов и нормативов по физической и специальной подготовке
- соревновательная практика
- выступление на соревнованиях.
- присвоение спортивных разрядов

**Организационно-педагогические условия реализации
дополнительной общеразвивающей программы**

- Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:
- Татами (борцовский ковер)
- Боксерские мешки;
- Тренажеры, штанги, набивные мячи;
- Кимоно, борцовские куртки, самбовки;
- Индивидуальные средства защиты;
- Мастер классы;
- Учебно-тренеровачные сборы;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

Содержание занятий	Всего часов
1. Теоретические знания	8
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по Самбо. Врачебный контроль и самоконтроль.	2
Общее понятие о гигиене.	1
Физическая культура и спорт в России. Самбо в России.	1
Основы техники и тактики Самбо.	2
Краткие сведения о физиологических основах тренировки по Самбо.	2
2. Практические занятия	124
Общая физическая подготовка Самбиста.	35
Специальная физическая подготовка Самбиста	40
Технико-тактическая подготовка.	45
Психологическая подготовка	4
3. Тестирование и участие в соревнованиях	12
Сдача контрольных нормативов.	3
Соревновательная практика.	9
Всего:	144 часа

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения 144 часа, 3 раза в неделю по 2 академ. часа.

Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата головы (упором рукой в ковер), без захвата руки под плечо.

Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, садясь, отжимая руками и ногой, отжимая рукой и махом ногой (зацеп за свою руку).

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание со стороны головы: с захватом туловища, с захватом руки и шеи.

Уходы от удержания со стороны головы: поворачиваясь на живот, перекатом вместе с атакующим в сторону, отжимая голову и перекатом в сторону.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание поперек: с захватом дальней руки из-под шеи, с захватом разноименной ноги, с захватом одноименной ноги.

Уходы от удержания поперек: переворачиваясь на живот, садясь, отжимая голову руками в сторону ног.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног.

Уходы от удержания верхом: поворачиваясь на живот, перекатом в сторону с захватом ноги, отжимая руками.

Учебные схватки на выполнение изученного удержания.

Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях рычагом.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием со стороны головы.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри).

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием поперёк.

Переворачивание партнера, стоящего в упоре на руках и коленях, захватом шеи и руки с упором голенью в живот.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.

Организационно-педагогические условия реализации программы-
Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Татами (борцовский ковер)
- Боксерские мешки;
- Тренажеры, штанги, набивные мячи;
- Кимоно, борцовские куртки, самбовки;
- Индивидуальные средства защиты;
- Мастер классы;
- Учебно-тренировочные сборы;

Список литературы:

- Рекомендуемая литература 1. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с. 2. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с. 3. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с. 4. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков//. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с. 5. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с. 6. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил. 7. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков//. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с. 8. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков//. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с.