

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Иркутска средняя общеобразовательная школа №40

Утверждено приказом директора
МБОУ г. Иркутска СОШ №40
№127/2 от «10» сентября 2024г.

Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа

«Самбо ГТО», 7-17 лет

направленность: физкультурно-спортивная
срок реализации программы: 1 месяц

Составитель:
Калинин Михаил Николаевич
педагог дополнительного образования
МБОУ г. Иркутска СОШ №40

Иркутск, 2023г.

Содержание

| | |
|-------------------------------------|---|
| Пояснительная записка | 3 |
| Содержание программы..... | 3 |
| Планируемые результаты | 4 |
| Учебный план | 4 |
| Календарный учебный график..... | 4 |
| Календарный тематический план | 5 |
| Оценочные материалы | 5 |
| Методические материалы..... | 6 |

Пояснительная записка

Самбо -довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Сегодня, когда в стране идет активное возрождение системы ГТО усилия, направленные на включение САМозащиты в комплекс являются естественным процессом. Всероссийская федерация САМБО подготовила проект «Самозащита без оружия в комплекс ГТО», который охватывает 3 ступени (4-ая ступень (13-15 лет), 5-ая ступень (16-17 лет) и 6-ая ступень (18-29 лет). Оценка подготовленности занимающихся 3 происходит по таким разделам, как владение приёмами самостраховки при различных падениях и владение приёмами самозащиты в различных ситуациях. В зависимости от ступени различают 3 уровня: базовый, средний и высший.

В самбо предусмотрено деление по весовым категориям в зависимости от возраста и пола. В спортивном самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища.

Направленность: физкультурно-спортивная направленность.

Срок освоения программы- 3 часа.

Форма обучения: очная.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Содержание программы

1 Раздел: Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по технике безопасности

Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Инструктаж по технике безопасности.

2 Раздел: Гигиенические требования и навыки

Гигиенические требования и навыки

3 раздел: Основы техники и тактики борьбы самбо

Зарождение и развитие борьбы самбо Основы техники и тактики борьбы самбо. Терминология, применяемая в борьбе самбо.

4 Раздел: Правила соревнований

5 Раздел: Общая и специальная физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры. Тяжелоатлетические упражнения. Игры-задания, игры-дебюты. Имитационные упражнения с набивным мячом. Борьба на одной ноге. Подвороты для бросков на резине

6 Раздел: Техничко- тактическая подготовка.

Стойки, передвижения, самостраховка. Боковая подсечка. Дистанции, повороты, удержание сбоку. Повороты, передняя подсечка. Нырки, уклоны. Удержание сбоку с отключением руки. Падения. Бросок через бедро. Страховка при бросках. Положение по отношению к коврику. Удержание со стороны головы захватом пояса. Положение по отношению к сопернику. Совершенствование боковой подсечки. Захваты

7 Раздел: Соревновательная подготовка

Соревновательная подготовка

8 Раздел: Зачетные требования

Зачетные требования

Планируемые результаты

В результате реализации программы обучающиеся узнают:

1. Краткую историю основания борьбы самбо, как вида спорта, её отличия от других видов борьбы;
2. Правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
3. Элементарные правила личной гигиены до и после тренировки;
4. Правила поведения на занятиях и в спортивном сооружении.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

1. Правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
2. Соблюдать правила личной гигиены и питания;
3. Выполнять специальные физические упражнения;
4. Выполнять элементы страховки и само страховки с партнером в стойке;
5. Выполнять простые элементы самбо в стойке и лежа (выведение из равновесия, перевороты, удержания);
6. Применять приемы группировки и само страховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе).

У обучающихся будут сформированы:

1. Основы уважительного отношения к педагогу (и к любым взрослым);
2. Уважительное отношение друг к другу на борцовском ковре (а также в повседневной жизни);
3. Воспитано чувство ответственности и товарищества.

Учебный план

| Краткосрочная дополнительная Общеразвивающая программа | Группа | Количество часов в неделю | Количество учащихся | Количество учебных недель | Форма промежуточной аттестации |
|--|----------|---------------------------|---------------------|---------------------------|--------------------------------|
| Краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа «Самбо ГТО» | 1 группа | 1 | 25-30 | 3 | Зачет |

Календарный учебный график

| Раздел/месяц | I неделя обучения | II неделя обучения | III неделя обучения |
|-----------------------|-------------------|--------------------|---------------------|
| Приёмы само страховки | 1ч | | |
| Броски | | 1ч | |
| Болевые приёмы | | | 1ч |

Календарный тематический план

| | Название раздела, темы | Всего часов | Теория | Практика |
|---|--|-------------|----------|----------|
| | 1 Раздел: Приёмы самостраховки | 1 | | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Приёмы самостраховки (безопасного падения), падение на спину перекатом, падение на бок перекатом, падение вперед на руки. | | 1 | |
| | 2 Раздел: Броски | 1 | | |
| 2 | Бросок задняя подножка. Бросок захватом ноги. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок через бедро. Бросок через спину. | | 1 | |
| | 3 Раздел: Болевые приёмы | 1 | | |
| 3 | Рычаг руки противнику, лежащему на груди. Рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия противнику лежащему на груди. | | 1 | |

Оценочные материалы

**Критерии оценки техники самозащиты по группам приёмов
(максимально возможно набрать 30 очков)**

| Наименование разделов | Оценка в баллах за каждый прием | | |
|--|--|---|--|
| | 3 (три очка) | 2 (два очка) | 1 (одно очко) |
| Приёмы самостраховки - 3 варианта | <input type="checkbox"/> правильная амортизация, <input type="checkbox"/> правильное положение частей тела (головы, рук, ног, туловища), <input type="checkbox"/> наличие группировки | <input type="checkbox"/> правильная амортизация, <input type="checkbox"/> недочёты в положении частей тела (головы, рук, ног, туловища), <input type="checkbox"/> наличие группировки | <input type="checkbox"/> отсутствие амортизации, <input type="checkbox"/> недочёты в положении частей тела (головы, рук, ног, туловища), <input type="checkbox"/> группировка не выполнена |
| Броски из 5-ти классификационных групп | <ul style="list-style-type: none"> ▪ правильная фазовая структура броска, ▪ направление усилий оптимально, <input type="checkbox"/> демонстратор сохраняет равновесие после броска | <ul style="list-style-type: none"> ▪ правильная фазовая структура броска, ▪ направление усилий оптимально, <input type="checkbox"/> демонстратор теряет равновесие после броска | <input type="checkbox"/> ошибки в фазовой структуре броска, <input type="checkbox"/> ошибки в направлении усилий, <input type="checkbox"/> демонстратор теряет равновесие после броска |

| | | | |
|---|--|--|---|
| Болевые приёмы из 2-х классификационных групп | <input type="checkbox"/> правильная фиксация положения, <input type="checkbox"/> направление усилий оптимально | <input type="checkbox"/> правильная фиксация положения, <input type="checkbox"/> направление усилий не верно | <input type="checkbox"/> фиксация положения выполнена с нарушениями, <input type="checkbox"/> направление усилий не верно |
|---|--|--|---|

Методические материалы

Общие требования техники безопасности при проведении занятий по самбо

- к занятиям по самбо допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- занятия по самбо проводятся в специально оборудованном для этого спортивном зале;
- при проведении занятий по самбо возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:
 - травмы при выполнении борцовских приёмов и бросков на неуплотнённых борцовских матах, без использования борцовских матов, а также при выполнении упражнений без страховки;
 - травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязнённых снарядах;
 - выполнение упражнений без предварительной разминки;
- тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;
- при несчастном случае тренер обязан немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, а также родителям пострадавшего. Со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда;
- при неисправности спортивного инвентаря и оборудования проведение занятий не допускается.

Требования техники безопасности перед началом занятий

- самбисты обязаны надеть спортивную форму и спортивную обувь - специальную обувь с мягкой подошвой (борцовки), шорты самбо (трусы или трико борцовские), бандаж, куртка для самбо, пояс;
- занимающиеся обязаны снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т.д.), убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- уложить борцовские маты плотно друг к другу, поверхность матов должна быть ровной;
- тщательно проветрить спортивный зал.

Требования техники безопасности во время занятий

- не выполнять приёмы и броски без тренера или его помощника;
- борец не имеет права проводить запрещённые приёмы;
- бросать противника на голову с захватом на болевой приём, падая на него всем

телом;

- наносить удары, царапаться, кусаться;
- выкручивать шею, сжимать голову противника руками, ногами или придавливать голову к ковру;
- делать удушающие захваты, зажимать сопернику рот и нос;
- упираться руками и ногами в лицо сопернику, надавливать локтем или коленом на любую часть его тела;
- захватывать пальцы на руках и ногах, брать соперника за волосы;
- загибать руку за спину, делать болевые приёмы на кисть, проводить болевые приёмы в борьбе стоя рывком;
- брать захваты за костюм ниже пояса, за покрывало ковра, за рукава куртки изнутри;
- выталкивать соперника с ковра, уходить или уползать с ковра самому;
- запрещается разговаривать во время схватки, уходить без разрешения тренера с ковра;
- не выходить на ковёр с длинными волосами и ногтями, в грязной, мятой одежде;
- необходимо повторять приемы самостраховки на каждой тренировке, на каждом занятии;
- во избежание столкновений при выполнении тренировочных упражнений потоком одним за другим, соблюдать достаточные интервалы между занимающимися.

Требования техники безопасности по окончании занятий

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.