

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета НВМУ  
Протокол № 19  
от «15» мая 2019 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«САМБО»

3 года обучения (5-11 кл.)  
Количество часов по учебному плану: 612 часов

Разработчик: Жаголко П.М.,  
педагог дополнительного образования

РАССМОТРЕНО  
на заседании отдельной дисциплины  
«дополнительных образовательных  
программ»  
Протокол № 5  
от «26» апреля 2019 г.

Санкт-Петербург  
2019 год

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Самбо – («самозащита без оружия») - стройная система самозащиты и борьбы, единоборство, которое включает в себя как спортивный, так, и боевой разделы. Программа «Самбо» направлена на раскрытие содержания борьбы самбо и применение организационных форм обучения и совершенствования подготовки самбистов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств воспитанников Нахимовского военно-морского училища.

**1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**1.2. Актуальность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» разработана в соответствии с документами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.; 273-ФЗ.

Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;

Приказ Министерства Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14.

Программа «Самбо» ориентирована на создание необходимых условий для личностного развития воспитанников Нахимовского военно-морского училища, позитивной социализации и профессионального самоопределения, на удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в интеллектуальном, нравственном развитии.

Данная программа предусматривает освоение не только объемом знаний, двигательных умений и навыков, но и развивает мышление занимающихся на основе технико-тактических действий самбиста, а также предусматривает подготовку воспитанников к военной службе и спортивной деятельности.

**1.3. Отличительными особенностями программы.**

Характерными свойствами программы, отличающимися от других, является образовательная деятельность, направленная на:

– решение воспитательных задач и проведение физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики самбо;

– привлечение максимально возможного числа воспитанников к систематическим занятиям самбо.

**1.4. Адресат программы** – воспитанники Нахимовского военно-морского училища.

**1.5. Цель программы** – привлечение воспитанников к занятиям физической культурой и спортом, формирования у них устойчивого и постоянно растущего интереса к самбо.

#### **1.6. Задачи.**

##### ***Обучающие:***

– обучение теоретическим и практическим основам самбо, двигательной культуре самбо и навыкам противоборства с соперниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

##### ***Развивающие:***

– развить общую и специальную выносливость, силу, ловкость, быстроту; формировать навыки: пунктуальность, ответственность, внимание и аккуратность.

##### ***Воспитательные:***

– воспитание нравственных и волевых качеств;

– формирование здорового образа жизни.

#### **1.7. Условия реализации программы.**

**Уровень освоения программы** – углубленный уровень.

**Условия набора** – желание воспитанника с 10 лет и разрешение врача. В группы 2 и 3 года обучения могут быть приняты воспитанники, достигшие результатов 1 и 2 года обучения. С учетом организации учебного процесса в Нахимовском военно-морском училище обучающиеся 10 кл. зачисляются в учебные группы дополнительного образования с 1 октября.

#### **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 3 года обучения, 612 часов.

1 год обучения – 204 часа;

2 год обучения – 204 часа;

3 год обучения – 204 часа.

#### **Состав учебных групп.**

1 год обучения – 14-18 чел.;

1 год обучения – 12-16 чел.;

1 год обучения – 10-14 чел.

#### **Формы занятий (контроля):**

– по организации – групповые и индивидуально-групповые;

– по проведению – теоретическое занятие; практическое занятие; контрольное (соревновательные).

### **Методы организации занятий.**

*Словесные методы* – создают у воспитанников предварительные представления об изучаемом виде спорта. Для этой цели необходимо использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

*Наглядные методы* – применяются главным образом для показа упражнений, наглядных пособий.

*Практические методы* – метод упражнений, соревнования.

### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа для групп 1-3 годов обучения. Занятия проводятся в соответствии с расписанием занятий дополнительного образования и распорядком дня Нахимовского военно-морского училища.

## **1.8. Планируемые результаты программы.**

### ***Личностные:***

- проявлять заинтересованность к занятиям по физической культуре и спорту;
- проявлять инициативу, оказывать поддержку и взаимопомощь.
- постоянно совершенствовать свои личностные и спортивные качества, стремиться к поставленной цели;
- воспитание чувства патриотизма.

### ***Метапредметные:***

- осознавать и выполнять поставленную задачу занятия и делать правильные выводы о своих ошибках и достижениях;
- уметь адекватно оценить свои действия в ходе тренировочного и соревновательного процесса.
- формировать самостоятельную и осознанную деятельность при занятиях борьбой самбо.
- применять стратегию и тактику, участвуя в соревнованиях для достижения наивысшего результата.

### ***Предметные:***

- знать историю борьбы самбо, спортивные традиции и ведущих самбистов России и мира;
- знать и применять терминологию борьбы самбо;
- уметь выполнять технику самостраховки, соблюдать меры безопасности в борьбе;
- владеть технико-тактическими приёмами в спортивной и соревновательной деятельности и приёмами самообороны.

**Формы определения результативности (эффективности) программы** – соревнования внутри учебных групп дополнительного образования по физической

и технико-тактической подготовке; отчет (портфолио) детского объединения, контрольная сдача нормативов, всеармейские, городские и районные соревнования.