

Министерство образования Иркутской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Иркутской области  
«Ангарский техникум общественного питания и торговли»

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор ГАПОУ ИО АТОПТ  
С. А. Карп  
«    »    20 19 г.



# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Спортивной секции «САМБО»

Ангарск 2019 г.

Автор: Хилобокий И.В. – преподаватель физической культуры ГАПОУ ИО АТОПТ.

Рассмотрено на заседании ЦМК воспитательного цикла  
ГАПОУ ИО АТОПТ

« 5 » *сентября* 2019г

Председатель ЦМК Федотова Е.А.



# **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
- 2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**
- 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**
- 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**
- 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
- 6. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
- 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной секции «САМБО» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся первого – четвёртого курсов учреждений СПО в программу кроме обязательных видов спорта (борьба Самбо)

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной секции «САМБО» предназначена для организации секционных занятий в учреждениях среднего профессионального образования, при подготовке по программам ППКРС и ППССЗ .

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной секции «Самбо» осваивается для всех специальностей и профессий в объёме **120 часов.**

### **Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

- групповая
- индивидуально-групповая
- самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера,
- лекции и беседы, просмотр учебных фильмов и соревнований,
- участие в соревнованиях.

### **Методы обучения:**

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

**Цель программы:** способствовать гармоничному, духовному, физическому и психологическому развитию человека, основанному на индивидуальном, целостном и системном подходе к каждому студенту.

**Задачи:**

- Привлекать студентов к систематическим занятиям САМБО
- Способствовать гармоничному, духовному, физическому и психологическому развитию человека, основанному на индивидуальном, целостном и системном подходе к каждому занимающемуся;
- Формировать потребности в здоровом образе жизни;
- Осуществлять гармоничное развитие личности, воспитывать ответственность, в соответствии с индивидуальными способностями студентов через спортивную борьбу САМБО
- Готовить в процессе занятий студентов к службе в армии, к любой профессиональной деятельности, к систематическим занятиям спортом;
- Пропагандировать национальные виды спорта

## 2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дополнительная общеразвивающая программа	Часов в неделю	Сентябрь 2018 г.	Октябрь 2018 г.	Ноябрь 2018 г.	Декабрь 2018 г.	Январь 2019 г.	Февраль 2019 г.	Март 2019 г.	Апрель 2019 г.	Май 2019 г.	Июнь	Всего часов
Спортивная секция САМБО	3	13,5	15	12	13,5	9	12	13,5	12	13,5	6	120

Расписание учебно-тренировочных занятий по САМБО:

День недели	Время проведения	Место проведения
Вторник	17:00-18:30	Спортзал АТОПТ
Четверг	17:00-18:30	Спортзал АТОПТ

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО САМБО

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	<p>Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:</p>		
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;</li> <li>2. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;</li> <li>3. Из положения виса на гимнастической стенке подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;</li> <li>4. Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах;</li> <li>5. Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения.</li> <li>6. Прыжки</li> <li>7. Переползания</li> <li>8. Упражнения без предметов:</li> <li>9. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>10. Упражнения с предметами:</li> <li>11. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах</li> <li>12. Акробатические упражнения</li> <li>13. Метания</li> <li>14. Спортивные игры</li> <li>15. Подвижные игры и эстафеты</li> </ol>	75	
Тема 2. Специальная физическая подготовка.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для самбо.</li> <li>2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы</li> </ol>		1 и 2

	<p>для успешного технико-тактического совершенствования в самбо.</p> <p>3.Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>1.Упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Простейшие виды борьбы.</p> <p>2.Страховка и само страховка.</p> <p>-Различные виды падений, способы само страховки и поддержки партнером.</p> <p>-Имитация приемов без партнера и на резине.</p> <p>-Упражнения для развития силы с применением тренажеров.</p>	20	
Тема 3. Техническая Тактическая подготовка (ТТМ)	Содержание учебного материала		3
	<p>Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Обучающиеся должны овладеть основами техники и тактики различных спортивных упражнений , приёмов и действий.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <p>1.Броски: Выведение из равновесия (рывком, толчком, скручиванием), броски захватом ноги (бедро, голени, мельница), ног.</p> <p>2.Подножки: передняя, задняя, боковая, на пятке.</p> <p>3.Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя.</p> <p>4.Зацепы: голенью, стопой, обвивом.</p> <p>5.Подхваты: спереди, изнутри, отхват.</p> <p>6.Подсады: голенью, бедром. Ножницы, бросок через голову.</p> <p>7.Бросок через спину, через бедро. Бросок прогибом.</p> <p>8.Борьба в партере.Болевые приёмы в самбо выполняются на ноги и на руки.</p> <p>Болевые приёмы на руки: рычаги (локтя, плеча – разрешённые правилами; кисти, пальцев – запрещённые), узлы (локтя, плеча), ущемления ( двуглавой мышцы бедра). Удержания в самбо выполняются при различных взаимоположениях атакующего и его противника: сбоку, верхом, поперёк, со стороны ног, со стороны головы.</p>	25	
<b>Всего:</b>		120	

## **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- применять основы спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- применять технические приёмы, тактические действия и правила борьбы;
- применять технические приёмы и методы контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.
- соблюдать технику безопасности в ходе единоборства

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ**

### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация Дополнительной общеразвивающей программы спортивной секции «САМБО» требует наличия универсального борцовского ковра, спортивного зала, тренажёрного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами. Оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений,);

## **6. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- Участие в спортивных соревнованиях по борьбе САМБО разного уровня.

## **7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013
2. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014
3. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М.: 2013

Электронные ресурсы:



1. Сайт департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosport.ru>
2. Сайт Российской федерации баскетбола <http://www.basket.ru>
3. Сайт Всероссийской федерации волейбола <http://www.volley.ru>
4. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
5. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
6. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
7. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России
8. <http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинская подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
9. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017