

Департамент молодёжной политики Тюменской области

Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Тюменской области
«Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания
«Аванпост»

Рассмотрено на заседании педагогического
совета ГАУ ДО ТО «Региональный центр
допризывной подготовки и патриотического
воспитания «Аванпост»
Протокол № 16 от «10» июня 2026г.

Утверждаю:
Директор ГАУ ДО ТО «Региональный
центр допризывной подготовки и
патриотического воспитания «Аванпост»
 Н.Ю. Савченко
Приказ № 180 от «10» июня 2026г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Самбо» (продвинутый уровень)**

Возраст обучающихся: 12-14 лет
Срок реализации: 2 года (367 часов)

Автор-составитель:
Одышева Н.А.,
методист

Тюмень, 2026

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Планируемые результаты	8
1.4. Содержание программы	10
1.5. Рабочая программа «Самбо» (продвинутый уровень)	25
1.5. Программа воспитания	40
2. Комплекс организационно-педагогических условий	48
2.1. Календарный учебный график	48
2.2. Условия реализации программы	49
2.3. Формы контроля	49
2.4. Оценочные материалы	51
2.5. Методические материалы	52
Список литературы	52

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо» (продвинутый уровень) (далее – Программа) составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
- Указ Президента России от 07 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024г. № 314 Об утверждении Основ государственной политики Российской федерации в области исторического просвещения.
- Указ Президента Российской Федерации от 28 февраля 2024г. № 145 Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации.
- Указ Президента РФ от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические

нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Требования к организации образовательного процесса, таблица 6.6) (30.12.2022 г.).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 года, регистрационный N 61573).
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана ее реализации».
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2030 года: ПРОЕКТ от 17.12.2024г., разработанный ФГБНУ Институт изучения детства, семьи и воспитания г.Москвы (на согласовании).
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226).
- Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019г. № 467 Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей.
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. No 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

- Приказ ДОиН ТО, ДФКСиДО ТО, ДК ТО, ДСР ТО, ДИ ТО от 28 июля 2022 г. № 556/325/1285/315-п/151-од «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Тюменской области».
- Устав учреждения ГАУ ДО ТО «РЦДППВ «Аванпост».
- Положение о порядке разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГАУ ДО ТО «РЦДППВ «Аванпост».

Актуальность

Самбо — одна из основных частей национальной культуры России. В него входят не только рациональные методики и техники борьбы. Самбо — нечто большее, чем спорт, это соединение истории побед Отечества, искусства и культуры.

Самбо способствует:

- формированию патриотических ценностей;
- укреплению веры в здоровый образ жизни;
- укреплению физического здоровья молодого поколения;
- формированию стремления к защите Родины и к сохранению культурных ценностей.

Кроме того, самбо даёт базу навыков, которые можно использовать в других сферах деятельности человека.

Программа отражает необходимый обществу и государству социальный заказ на воспитание подрастающего поколения, с активной жизненной позицией и стремлению вести здоровый образ жизни.

Новизна

Данная программа создает условия для развития физических и специальных физических качеств, а также посредством работы с новыми видами оборудования.

Категория воспитанников

Программа предназначена к освоению детьми в возрасте 12-16 лет изъявивших добровольное желание ее осваивать, допущенных по состоянию

здоровья (имеющими медицинское заключение о принадлежности к медицинской группе для занятий физической культурой без ограничений).

Количество обучающихся в группе не менее 20 человек. Состав занимающихся постоянный.

Форма обучения

Форма обучения - очная. Форма реализации программы - очная, с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Форма реализации программы: С применением дистанционных технологий и электронного обучения. Так как использование технологий дистанционного обучения повышает доступность образования, позволяет более широко и полно удовлетворять образовательные запросы обучающихся. Образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий.

В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем.

Образовательным ресурсом для осуществления учебного процесса в дистанционном формате является образовательный портал «АВАНПОСТ-ONLINE», где размещаются учебные и контрольно-измерительные материалы. Прохождение программы обучающимися осуществляется в соответствии с календарно-тематическим планированием. На сайт учреждения загружаются теоретические материалы, которые обучающиеся изучают онлайн, задания для самоконтроля и контроля педагогом, по темам в разрезе учебных занятий. Объем материала, включающий теоретическую и практическую части рассчитывается в соответствии с утвержденным расписанием занятий. После самостоятельного освоения учебных материалов, результаты самостоятельно выполненных заданий обучающиеся направляют на проверку педагогу дополнительного образования. Кроме того, по

необходимости педагогом проводятся онлайн-консультации с использованием мессенджера (МАХ), социальных сетях (VK).

Образовательный процесс может быть организован в формате видеоуроков, которые педагог отправляет обучающимся в чат группы мессенджера МАХ, также посредством проведения занятий по видеосвязи в приложении Яндекс Телемост.

Организация двигательной активности: между занятиями обучающимся нужно организовать 10 мин. перерыв, выполнить физминутку.

Дистанционные формы работы могут быть использованы индивидуально в случае болезни ребёнка, при необходимости создания особых образовательных условий, разработке индивидуального образовательного маршрута.

Особенности организации образовательного процесса:

-Комплектование групп спортивной подготовки и планирование учебно-тренировочных занятий осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

-Подготовка по виду спорта самбо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

В состав учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия

Программа включает в себя теоретические и практические занятия.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию. Расписание занятий утверждается администрацией учреждения по предоставлению педагогов дополнительного образования, с учетом возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия предполагают сочетания теоретических и практических знаний, умений, навыков, опыта творческой деятельности.

Программа реализуется на государственном языке РФ — русский язык.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы: Всестороннее развитие и совершенствование личности детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании.

Сформулированная цель определяет задачи:

Обучающие:

1. Обучить технике выполнения бросковых и болевых воздействий над соперником
2. Совершенствовать технику выполнения бросковых и болевых воздействий над соперником
3. Закрепить технику выполнения бросковых и болевых воздействий над соперником

4. Развивающие:

1. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
2. Повысить функциональные возможности организма;
3. Развить выносливость, скорость, силу, координацию движений и гибкость.

Воспитательные

1. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств;
2. Повысить мотивацию к участию в соревнованиях по самбо;
3. Воспитать упорство в достижении качественного законченного результата.

1.3. Планируемые результаты

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» (продвинутый уровень) ожидаются:

1 год обучения:

Предметные:

1. Овладение техниками выполнения продвинутых бросков, болевых приёмов самбо.
2. Сдача контрольных приёмов, бросковых техник обучающимися самбо.

Метапредметные:

1. Повышение мотивации к участию в соревнованиях по самбо.
2. Воспитание упорства в достижении качественного законченного результата.
3. Формирование спортивной составляющей спортсменов, воспитание патриотизма.

Личностные:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. Развитие выносливости, скорости, силы, координации движений и гибкости.

2 год обучения:

Предметные:

1. Совершенствование и закрепление правильного выполнения бросковой и ударной техники.
2. Изучение и освоение контрприёмов, усиленная подготовка ударной техники ногами.
3. Участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня.

Метапредметные:

1. Воспитание морально-волевых качеств;
2. Личностный рост каждого из спортсменов.
3. Воспитание упорства в достижении качественного законченного результата.

Личностные:

1. Повышение функциональных возможностей организма;
2. Совершенствование выносливости, скорости, силы, координации движений и гибкости.

1.4. Содержание программы.

Программа «Самбо» включает следующие дисциплины:

1. Введение.
2. Защита от ударов, уход с линии атаки соперника.
3. Нижняя акробатика, группировка при падении.
4. Специальная акробатика.
5. Освобождение от захватов руки, ноги, плеча, головы.
6. Общая физическая подготовка.
7. Ударная техника. Формирование и постановка удара рукой.
8. Специальная физическая подготовка.
9. Контрприемы от захватов руки, ноги, головы, плеча.
10. Перемещения в поединке.
11. Группировка при падении.
12. Нижняя акробатика. Сложные кувырки.
13. Бросковая техника. Задняя и передняя подножки. Бросок через бедро, через плечо.
14. Ударная техника ногами. Формирование и постановка ударов ногами.

Учебный план 1 года обучения

№ п/ п	Название раздела	Первый год обучения			
		Всего часов за первый год обучения	Теория	Практика	Форма контроля (очно/дистанци нно)
1	Введение (История Самбо)	5	4	1	Опрос
2	Защита от ударов, уход с линии атаки соперника	26	3	23	Опрос/Тест
3	Нижняя акробатика, группировка при падении	30	8	22	Контрольное занятие/Тест
4	Специальная акробатика	22	2	20	Контрольное занятие/Видеоотчет
5	Освобождение от захватов руки, плеча, головы, ноги	28	2	26	Тест

6	Общая физическая подготовка	30	4	26	Контрольные нормативы/Видеоотчет
7	Ударная техника. Формирование и постановка удара рукой.	20	2	18	Контрольное занятие/Тест
8	Специальная физическая подготовка (СФП)	20	3	17	Промежуточный контроль
Итого первый год обучения:		181	28	153	Промежуточный контроль
Учебный план второго года обучения					
№ п/п	Название раздела	Второй год обучения			
1	Ознакомительная часть	2	2	0	Опрос
2	Контрприёмы от захватов руки, ноги, головы, плеча.	28	3	25	Тест
3	Перемещения в поединке.	36	3	33	Тест
4	Группировка при падении.	26	2	24	Смотр/Видеоотчет
5	Нижняя акробатика. Сложные кувырки.	26	2	24	Тест
6	Общая физическая подготовка	24	2	22	Зачет/Видеоотчет
7	Бросковая техника. Задняя и передняя подножки. Бросок через бедро, через плечо.	20	3	17	Контрольное занятие/Тест
8	Ударная техника ногами. Формирование и постановка ударов ногами.	22	2	20	Опрос
Итого второй год обучения:		184	19	165	Итоговый контроль

Содержание программы

Содержание учебных дисциплин 1 года обучения

1. «Введение» (История Самбо)

Дисциплина «Введение» направлена на освоение основных знаний о центре, о правилах поведения в центре, а также о технике безопасности во

время занятий. Данная дисциплина позволяет обучающимся узнать историю возникновения Самбо как национального вида единоборств.

Теоретическая часть:

Теоретическая часть включает в себя изучение и закрепление знаний истории возникновения «Самбо» и центра «Аванпост», а также освоение правил техники безопасности на занятиях.

История Самбо

Самбо — это вид спортивного боевого искусства, разработанный в 30-е годы прошлого столетия в СССР. С 1966 года самбо официально считается международным видом спорта, а Федерация греко-римской, вольной и женской борьбы признала его всемирный статус.

В XXI столетии эта дисциплина стала входить и в программу Олимпийских игр.

2. Защита от ударов и уход с линии атаки соперника

«Защита» позволяет овладеть техникой защитных действий, направленных на нейтрализацию атаки и сведения её к минимальному урону.

Существует несколько основных приёмов защиты от удара рукой:

1. **Подставка.** Атакуемый подставляет под удар определённую часть тела (перчатку, предплечье, плечо).
2. **Разрыв дистанции шагом назад.** Когда соперник пытается атаковать прямым или боковым ударом, необходимо сделать шаг назад, выйдя из зоны поражения.
3. **Уклонение в сторону.** Такой приём требует от спортсмена хорошей реакции, так как уклонение в сторону делается непосредственно во время удара.
4. **Нырок.** Такая техника считается довольно сложной и рискованной. Она подразумевает под собой небольшой наклон туловища вперёд и уход под бьющую руку соперника.
5. **Отбивка.** Данное техническое действие выполняется исключительно рукой без использования корпуса и смены позиции.

6. **Клинч.** Это сильное сближение с соперником и «вязание» его рук для невозможности проведения атаки.

Теоретическая часть

Теоретическая часть включает в себя изучение техники защиты и освоение её на базовом, также совершенствование ею на продвинутом уровне.

Практическая часть:

На практических занятиях обучающиеся применяют полученные теоретические знания о защитной технике и применяют на учебных поединках, в следствии, приобретенный опыт смогут использовать на соревновательных состязаниях разного уровня.

3. Нижняя акробатика, группировка при падении.

Отработка падений служит для выработки спортсменов навыков самостраховки при падениях.

Подавляющее большинство травм на учебных занятиях происходит из-за неумения спортсменов правильно падать. Чтобы в ситуации бросковой техники спортсмен сработал нормально, необходимо, чтобы группировку в падении он выполнял автоматически, на уровне подсознания, на уровне рефлекса.

Для этого необходимо не ограничиваться разовой отработкой данного упражнения в начале курса, а проводить тренировки падений регулярно перед началом каждого лётного дня.

- Метод повторной тренировки (заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма);
- Интервальный метод (метод, при котором тренирующее воздействие на организм оказывает многократно повторяемые «порции» работы субмаксимальной интенсивности, чередуемые с точно дозируемыми периодами отдыха).

Данная дисциплина позволяет повысить подготовленность обучающихся при ситуациях, где правильная группировка может сохранить здоровье.

Теоретическая часть

Основные положения техники группировок при падении и защита главных зон при падении. Последовательное овладение элементами техники группировки и контроля над своим телом в целом (устойчивость стойки, сохранность уязвимых зон при падении).

Практическая часть:

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике группировки и падений. Типичные ошибки при обучении технике группировки и падений, средства и методы их исправления.

4. Специальная акробатика.

Специальная акробатика используется как опорная дисциплина при тренировках в различных видах спорта (в частности, в спортивных единоборствах) для развития ловкости, гибкости, умения балансировать.

Основные элементы специальной акробатики:

- Кувырок вперед
- Кувырок назад
- Стойки на руках
- Переворот боком или «колесо»
- Равновесия
- «Мост»
- Шпагаты
- Переворот вперед
- Прыжок из стойки на руках (курбет)

Теоретическая часть

Теоретическая часть включает в себя изучение техники правильного выполнения акробатических упражнений.

Практическая часть

На практических занятиях спортсменам предстоит применить полученные теоретические знания о технике правильного выполнения акробатических упражнений, тем самым совершенствоваться в физической подготовке.

5. Освобождение от захватов, руки, плеча, головы, ноги.

Боевые приемы самбо (самообороны без оружия), предназначены для активной самообороны в условиях, опасных для здоровья и жизни обороняющегося. К приемам самбо следует относить как защитные и ответные двигательные действия, применяемые против невооруженного и вооруженного нападения, так и двигательные действия, упреждающие его. Притом боевыми приемами самбо являются действия без применения оружия и предметов, заменяющих их.

Теоретическая часть

Теоретическая часть включает в себя изучение техники выполнения самообороны, которые представлены в программе «Самбо», таких как:

- Захват за шею;
- Захват за руку;
- Захват плеча;
- Захват за ногу.

Практическая часть

На практических занятиях обучающимся предстоит применить полученные теоретические знания о технике выполнения самообороны, представленных программе «Самбо», таких как:

- Освобождение от захвата за шею;
- Освобождение от захвата за руку;
- Освобождение от захвата плеча;
- Освобождение от захвата за ногу.

После технически верного выполнения упражнений и приобретение достаточной практической подготовленности, спортсмены начнут

совершенствовать свои физические качества, для более качественного и эффективного изучения и совершенствования «Самбо».

6. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует:

- повышению функциональных возможностей, общей работоспособности;
- является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или в виде спорта.

Теоретическая часть

Теоретическая часть включает в себя изучение техники правильного выполнения упражнений, направленных на развитие силы, выносливости и гибкости мышц.

Практическая часть

На практических занятиях спортсменам предстоит применить полученные теоретические знания о технике правильного выполнения упражнений и выполнение их под руководством преподавателя.

7. Ударная техника. Формирование и постановка удара рукой.

«Ударная техника» — это упражнения, направленные на формирование и постановку удара рукой для максимальной передачи энергии удара к цели и обеспечения безопасности при сильном ударе.

Правильное формирование кулака и фиксация его положения относительно предплечья в лучезапястном суставе важны для снижения нагрузки на пястные кости и суставы.

Также важно ощущать центр тяжести, что даёт возможность вложить массу тела в удар, перемещаться и контратаковать максимально быстро и без задержек.

Теоретическая часть

В теоретической части занятий спортсмены смогут познакомиться со способами и методиками постановки своего удара, также рассмотреть вариацию ударов.

Практическая часть

На практических занятиях спортсмены выполняют специальные подводящие упражнения, которые будут способствовать развитию их функциональных возможностей, применимых к отдельным видам ударов.

8. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины.

Цель специальной физической подготовки состоит в укреплении систем и органов, повышении их функциональности, возможности и выносливости. Также специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств, но она применима исключительно к определенным видам спорта.

Одним из ключевых аспектов подготовки самбиста является силовая подготовка, которая способствует развитию необходимых физических качеств и техники выполнения бросков и болевых приемов.

Комплекс выполнения СФП:

- Взрывная работа упражнений на плечевой пояс;
- Взрывная работа ногами;
- Выполнение сложных комплексов, направленных на развитие всех конечностей;
- Выполнение сложных комплексов, направленных на развитие взрывной силы организма.

Содержание учебных дисциплин 2 года обучения

1. Ознакомительная часть

Дисциплина «Ознакомительная часть» направлена на обновление основных знаний о центре, о правилах поведения в центре, а также о технике безопасности во время занятий. Дисциплина позволяет обучающимся вспомнить основные аспекты занятий и вида направления «Самбо».

Теоретическая часть:

Теоретическая часть включает в себя обновление и закрепление знаний истории возникновения «Самбо» и центра «Аванпост», а также освоение правил техники безопасности на занятиях.

2. Контрприёмы от захватов руки, ноги, головы, плеча.

Контрприёмы служат для спортсмена спасением в ситуации захвата его руки, головы, ноги и плеча соперником. При правильном применении контрзахвата, спортсмен получает возможность сохранить своё здоровье и одержать победу над соперником.

Цели приемов захвата бывают следующие:

- лишить возможности двигаться;
- вызвать сильную боль;
- причинить травму.

Теоретическая часть

Теоретическая часть включает в себя изучение техники выполнения контрзахватов, которые представлены в программе «Самбо», таких как:

- Контрприёмы от захвата руки;
- Контрприёмы от захвата ноги;
- Контрприёмы от захвата головы;
- Контрприёмы от захвата плеча.

Практическая часть

На практических занятиях обучающимся предстоит применить полученные теоретические знания о технике выполнения контрзахватной техники.

После технически верного выполнения упражнений и приобретение достаточной практической подготовленности, спортсмены начнут совершенствовать свои навыки в контрзахватной технике, для более качественного и эффективного обучения и совершенствования бросковой техники «Самбо».

3. Перемещения в поединке.

Передвижения в поединке являются основой технико-тактической подготовки. Они позволяют спортсменам выполнять защитные и атакующие технико-тактические действия.

Передвижения лежат в основе маневрирования — осмысленного рационального перемещения спортсмена в поединке, предназначенного для решения тактических задач. Главная задача маневрирования — расчёт необходимой дистанции и создание удобных исходных положений для атаки и защиты.

Существует три способа перемещения шагом:

1. **Обычный шаг.** Применяется, когда расстояние до соперника более 3 шагов.
2. **Приставной шаг.** Имеет тот же цикл, что и обычный — двойной шаг, состоящий из двух одиночных шагов.
3. **Вышагивание.** Выполняется как одноактное действие и применяется чаще всего для уточнения дистанции, выполнения одиночных ударов с шагом, смены ног для удара впереди стоящей ногой или коленом.

Теоретическая часть

Теоретическая часть включает в себя изучение техники выполнения перемещений, которые представлены в программе «Самбо», таких как:

- Обычный шаг;
- Приставной шаг;
- Вышагивание.

Практическая часть

На практических занятиях обучающимся предстоит применить полученные теоретические знания о технике выполнения перемещений, представленных программе «Самбо», таких как:

- Обычный шаг;
- Приставной шаг;
- Вышагивание.

После технически верного выполнения упражнений и приобретение достаточной практической подготовленности, спортсмены начнут совершенствовать свои навыки в перемещениях, для более качественного и эффективного обучения и совершенствования бросковой техники «Самбо».

4. Группировка при падении

Отработка падений служит для выработки спортсменов навыков самостраховки при падениях.

Подавляющее большинство травм на учебных занятиях происходит из-за неумения спортсменов правильно падать. Чтобы в ситуации бросковой техники спортсмен сработал нормально, необходимо выполнить группировку в падении, во избежание травм различной степени тяжести.

Для этого необходимо совершенствовать навык упражнения не только в начале курса, а проводить тренировки падений регулярно перед началом каждой бросковой тренировки.

- Метод повторной тренировки (заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма);
- Интервальный метод (метод, при котором тренирующее воздействие на организм оказывает многократно повторяемые «порции» работы субмаксимальной интенсивности, чередуемые с точно дозируемыми периодами отдыха).

Данная дисциплина позволяет повысить подготовленность обучающихся при ситуациях, где правильная группировка может сохранить здоровье.

Теоретическая часть

Основные положения техники группировок при падении и защита главных жизненно важных зон при падении. Последовательное овладение элементами техники группировки и контроля над своим телом в целом (устойчивость стойки, сохранность уязвимых зон при падении).

Практическая часть:

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике группировки и падений.

Типичные ошибки при обучении технике группировки и падений, средства и методы их исправления.

5. Нижняя акробатика. Сложные кувырки.

Кувырки — это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры (спиной и ногами) и переворачиванием через голову. Они выполняются вперед и назад.

Кувырки необходимы для:

- тренировки вестибулярного аппарата;
 - развития ловкости;
 - ориентировки в пространстве;
 - самостраховки при падениях.
- Метод повторной тренировки (заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма);
- Интервальный метод (метод, при котором тренирующее воздействие на организм оказывает многократно повторяемые «порции» работы субмаксимальной интенсивности, чередуемые с точно дозируемыми периодами отдыха).

Данная дисциплина позволяет повысить подготовленность обучающихся при ситуациях, где правильная группировка может сохранить здоровье.

Теоретическая часть

Основные положения техники кувырков и защита правильность выполнения. Последовательное овладение элементами техники кувырков и контроля над своим телом в целом (устойчивость стойки).

Практическая часть:

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике кувырков и гимнастических элементов.

Типичные ошибки при обучении технике кувырков и гимнастических упражнений, средства и методы их исправления.

6. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует:

- повышению функциональных возможностей, общей работоспособности;
- является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или в виде спорта.

Теоретическая часть

Теоретическая часть включает в себя изучение техники правильного выполнения упражнений, направленных на развитие силы, выносливости и гибкости мышц.

Практическая часть

На практических занятиях спортсменам предстоит применить полученные теоретические знания о технике правильного выполнения упражнений и выполнение их под руководством преподавателя.

7. Бросковая техника. Задняя и передняя подножки. Бросок через бедро, через плечо.

Бросковая техника — это приём в спортивных единоборствах и боевых искусствах, который заключается в выведении соперника из равновесия, отрыве всего его тела или отдельной конечности от опорной поверхности для обеспечения последующего падения.

В самбо превосходство в бросковой технике является важным или решающим фактором при начислении зачётных баллов и определении судьями победителя в поединке на соревнованиях.

Теоретическая часть

Теоретическая часть включает в себя изучение техники выполнения бросковой техники, которые представлены в программе «Самбо», таких как:

- Задняя подножка;
- Передняя подножка;
- Бросок через бедро;
- Бросок через плечо.

Практическая часть

На практических занятиях обучающимся предстоит применить полученные теоретические знания о технике выполнения бросковой техники, представленных программе «Самбо», таких как:

- Задняя подножка;
- Передняя подножка;
- Бросок через бедро;
- Бросок через плечо.

После технически верного выполнения упражнений и приобретение достаточной практической подготовленности, спортсмены начнут совершенствовать свои навыки в бросковой технике, для более качественного и эффективного обучения и совершенствования бросковой техники «Самбо».

8. Ударная техника. Формирование и постановка удара ногой.

Ноги гораздо длинней, чем руки и, таким образом, атака и оборона ногами более эффективная. Это подтверждается тем, что, если ноги

достаточно длинные, это позволит сократить время необходимое для атаки, а также постоянно поддерживать нужную боевую дистанцию от соперника.

Благодаря своей длине, ноги способны наносить удары абсолютно во все части тела соперника, от головы до пят.

Существует шесть базовых ударов ногами:

1. Прямой удар.
2. Боковой удар.
3. Задний удар.
4. Удар с разворота.
5. Удар коленом.
6. Удар в прыжке.

Результативность конкретного удара зависит от:

- положения спортсмена относительно предполагаемой цели;
- вида удара;
- общего уровня мастерства;
- характеристик удара: скорости, равновесия, точности, силы, растяжки.

Теоретическая часть

Теоретическая часть включает в себя изучение ударной техники ногами, которые представлены в программе «Самбо», таких как:

- Прямой удар;
- Боковой удар;
- Задний удар;
- Удар с разворота.
- Удар коленом;
- Удар в область бедра или голени.

Практическая часть

На практических занятиях обучающимся предстоит применить полученные теоретические знания о ударной технике ногами.

После технически верного выполнения упражнений и приобретение достаточной практической подготовленности, спортсмены начнут

совершенствовать свои навыки в ударной технике ногами, что способствует более качественному и эффективному обучению и совершенствованию ударной техники ног.

1.5. Рабочая программа «Самбо» (продвинутый уровень)

Цель программы: Всестороннее развитие и совершенствование личности детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании.

Сформулированная цель определяет задачи:

Обучающие:

Обучить технике выполнения бросковых и болевых воздействий над соперником

Совершенствовать технику выполнения бросковых и болевых воздействий над соперником

Закрепить технику выполнения бросковых и болевых воздействий над соперником

Развивающие:

Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;

Повысить функциональные возможности организма;

Развить выносливость, скорость, силу, координацию движений и гибкость.

Воспитательные

Способствовать воспитанию морально-волевых качеств;

Повысить мотивацию к участию в соревнованиях по самбо;

Воспитать упорство в достижении качественного законченного результата.

Планируемые результаты

В результате освоения общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» (продвинутый уровень) ожидаются:

1 год обучения:

Предметные:

Овладение техниками выполнения продвинутых бросков, болевых приёмов самбо.

Сдача контрольных приёмов, бросковых техник обучающимися самбо.

Метапредметные:

Повышение мотивации к участию в соревнованиях по самбо.

Воспитание упорства в достижении качественного законченного результата.

Формирование спортивной составляющей спортсменов, воспитание патриотизма.

Личностные:

Укрепление опорно-двигательного аппарата;

Развитие выносливости, скорости, силы, координации движений и гибкости.

2 год обучения:

Предметные:

Совершенствование и закрепление правильного выполнения бросковой и ударной техники.

Изучение и освоение контрприёмов, усиленная подготовка ударной техники ногами.

Участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня.

Метапредметные:

Воспитание морально-волевых качеств;

Личностный рост каждого из спортсменов.

Воспитание упорства в достижении качественного законченного результата.

Личностные:

Повышение функциональных возможностей организма;

Совершенствование выносливости, скорости, силы, координации движений и гибкости.

Содержание программы.

Содержание учебных дисциплин 1 года обучения

«Введение» (История Самбо)

Дисциплина «Введение» направлена на освоение основных знаний о центре, о правилах поведения в центре, а также о технике безопасности во время занятий. Данная дисциплина позволяет обучающимся узнать историю возникновения Самбо как национального вида единоборств.

Теоретическая часть 4 часа:

Теоретическая часть включает в себя изучение и закрепление знаний истории возникновения «Самбо» и центра «Аванпост», а также освоение правил техники безопасности на занятиях.

История Самбо

Самбо — это вид спортивного боевого искусства, разработанный в 30-е годы прошлого столетия в СССР. С 1966 года самбо официально считается международным видом спорта, а Федерация греко-римской, вольной и женской борьбы признала его всемирный статус.

В XXI столетии эта дисциплина стала входить и в программу Олимпийских игр.

Защита от ударов и уход с линии атаки соперника

«Защита» позволяет овладеть техникой защитных действий, направленных на нейтрализацию атаки и сведения её к минимальному урону.

Существует несколько основных приёмов защиты от удара рукой:

Подставка. Атакуемый подставляет под удар определённую часть тела (перчатку, предплечье, плечо).

Разрыв дистанции шагом назад. Когда соперник пытается атаковать прямым или боковым ударом, необходимо сделать шаг назад, выйдя из зоны поражения.

Уклонение в сторону. Такой приём требует от спортсмена хорошей реакции, так как уклонение в сторону делается непосредственно во время удара.

Нырок. Такая техника считается довольно сложной и рискованной. Она подразумевает под собой небольшой наклон туловища вперёд и уход под бьющую руку соперника.

Отбивка. Данное техническое действие выполняется исключительно рукой без использования корпуса и смены позиции.

Клинч. Это сильное сближение с соперником и «вязание» его рук для невозможности проведения атаки.

Теоретическая часть 3 часа:

Теоретическая часть включает в себя изучение техники защиты и освоение её на базовом, также совершенствование ею на продвинутом уровне.

Практическая часть 23 часа:

На практических занятиях обучающиеся применяют полученные теоретические знания о защитной технике и применяют на учебных поединках, в следствии, приобретенный опыт смогут использовать на соревновательных состязаниях разного уровня.

Нижняя акробатика, группировка при падении.

Отработка падений служит для выработки спортсменов навыков самостраховки при падениях.

Подавляющее большинство травм на учебных занятиях происходит из-за неумения спортсменов правильно падать. Чтобы в ситуации бросковой техники спортсмен сработал нормально, необходимо, чтобы группировку в падении он выполнял автоматически, на уровне подсознания, на уровне рефлекса.

Для этого необходимо не ограничиваться разовой отработкой данного упражнения в начале курса, а проводить тренировки падений регулярно перед началом каждого лётного дня.

- Метод повторной тренировки (заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма);
- Интервальный метод (метод, при котором тренирующее воздействие на организм оказывает многократно повторяемые «порции» работы

субмаксимальной интенсивности, чередуемые с точно дозируемыми периодами отдыха).

Данная дисциплина позволяет повысить подготовленность обучающихся при ситуациях, где правильная группировка может сохранить здоровье.

Теоретическая часть 8 часов:

Основные положения техники группировок при падении и защита главных зон при падении. Последовательное овладение элементами техники группировки и контроля над своим телом в целом (устойчивость стойки, сохранность уязвимых зон при падении).

Практическая часть 28 часов:

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике группировки и падений. Типичные ошибки при обучении технике группировки и падений, средства и методы их исправления.

Специальная акробатика.

Специальная акробатика используется как опорная дисциплина при тренировках в различных видах спорта (в частности, в спортивных единоборствах) для развития ловкости, гибкости, умения балансировать.

Основные элементы специальной акробатики:

- Кувырок вперед
- Кувырок назад
- Стойки на руках
- Переворот боком или «колесо»
- Равновесия
- «Мост»
- Шпагаты
- Переворот вперед
- Прыжок из стойки на руках (курбет)

Теоретическая часть 2 часа:

Теоретическая часть включает в себя изучение техники правильного выполнения акробатических упражнений.

Практическая часть 20 часов:

На практических занятиях спортсменам предстоит применить полученные теоретические знания о технике правильного выполнения акробатических упражнений, тем самым совершенствоваться в физической подготовке.

Освобождение от захватов, руки, плеча, головы, ноги.

Боевые приемы самбо (самообороны без оружия), предназначены для активной самообороны в условиях, опасных для здоровья и жизни обороняющегося. К приемам самбо следует относить как защитные и ответные двигательные действия, применяемые против невооруженного и вооруженного нападения, так и двигательные действия, упреждающие его. Притом боевыми приемами самбо являются действия без применения оружия и предметов, заменяющих их.

Теоретическая часть 2 часа:

Теоретическая часть включает в себя изучение техники выполнения самообороны, которые представлены в программе «Самбо», таких как:

- Захват за шею;
- Захват за руку;
- Захват плеча;
- Захват за ногу.

Практическая часть 28 часов:

На практических занятиях обучающимся предстоит применить полученные теоретические знания о технике выполнения самообороны, представленных программе «Самбо», таких как:

- Освобождение от захвата за шею;
- Освобождение от захвата за руку;
- Освобождение от захвата плеча;
- Освобождение от захвата за ногу.

После технически верного выполнения упражнений и приобретение достаточной практической подготовленности, спортсмены начнут

совершенствовать свои физические качества, для более качественного и эффективного изучения и совершенствования «Самбо».

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует:

- повышению функциональных возможностей, общей работоспособности;
- является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или в виде спорта.

Теоретическая часть 4 часа:

Теоретическая часть включает в себя изучение техники правильного выполнения упражнений, направленных на развитие силы, выносливости и гибкости мышц.

Практическая часть 32 часа:

На практических занятиях спортсменам предстоит применить полученные теоретические знания о технике правильного выполнения упражнений и выполнение их под руководством преподавателя.

Ударная техника. Формирование и постановка удара рукой.

«Ударная техника» — это упражнения, направленные на формирование и постановку удара рукой для максимальной передачи энергии удара к цели и обеспечения безопасности при сильном ударе.

Правильное формирование кулака и фиксация его положения относительно предплечья в лучезапястном суставе важны для снижения нагрузки на пястные кости и суставы.

Также важно ощущать центр тяжести, что даёт возможность вложить массу тела в удар, перемещаться и контратаковать максимально быстро и без задержек.

Теоретическая часть 2 часа:

В теоретической части занятий спортсмены смогут познакомиться со способами и методиками постановки своего удара, также рассмотреть вариацию ударов.

Практическая часть 28 часов:

На практических занятиях спортсмены выполняют специальные подводящие упражнения, которые будут способствовать развитию их функциональных возможностей, применимых к отдельным видам ударов.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины.

Цель специальной физической подготовки состоит в укреплении систем и органов, повышении их функциональности, возможности и выносливости. Также специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств, но она применима исключительно к определенным видам спорта.

Одним из ключевых аспектов подготовки самбиста является силовая подготовка, которая способствует развитию необходимых физических качеств и техники выполнения бросков и болевых приемов.

Комплекс выполнения СФП:

- Взрывная работа упражнений на плечевой пояс;
- Взрывная работа ногами;
- Выполнение сложных комплексов, направленных на развитие всех конечностей;
- Выполнение сложных комплексов, направленных на развитие взрывной силы организма.

Содержание учебных дисциплин 2 года обучения

Ознакомительная часть

Дисциплина «Ознакомительная часть» направлена на обновление основных знаний о центре, о правилах поведения в центре, а также о технике безопасности во время занятий. Дисциплина позволяет обучающимся вспомнить основные аспекты занятий и вида направления «Самбо».

Теоретическая часть 2 часа:

Теоретическая часть включает в себя обновление и закрепление знаний истории возникновения «Самбо» и центра «Аванпост», а также освоение правил техники безопасности на занятиях.

Контрприёмы от захватов руки, ноги, головы, плеча.

Контрприёмы служат для спортсмена спасением в ситуации захвата его руки, головы, ноги и плеча соперником. При правильном применении контрзахвата, спортсмен получает возможность сохранить своё здоровье и одержать победу над соперником.

Цели приемов захвата бывают следующие:

- лишить возможности двигаться;
- вызвать сильную боль;
- причинить травму.

Теоретическая часть 3 часа:

Теоретическая часть включает в себя изучение техники выполнения контрзахватов, которые представлены в программе «Самбо», таких как:

- Контрприёмы от захвата руки;
- Контрприёмы от захвата ноги;
- Контрприёмы от захвата головы;
- Контрприёмы от захвата плеча.

Практическая часть 26 часов:

На практических занятиях обучающимся предстоит применить полученные теоретические знания о технике выполнения контрзахватной техники.

После технически верного выполнения упражнений и приобретение достаточной практической подготовленности, спортсмены начнут совершенствовать свои навыки в контрзахватной технике, для более качественного и эффективного обучения и совершенствования бросковой техники «Самбо».

Перемещения в поединке.

Передвижения в поединке являются основой технико-тактической подготовки. Они позволяют спортсменам выполнять защитные и атакующие технико-тактические действия.

Передвижения лежат в основе маневрирования — осмысленного рационального перемещения спортсмена в поединке, предназначенного для решения тактических задач. Главная задача маневрирования — расчёт необходимой дистанции и создание удобных исходных положений для атаки и защиты.

Существует три способа перемещения шагом:

Обычный шаг. Применяется, когда расстояние до соперника более 3 шагов.

Приставной шаг. Имеет тот же цикл, что и обычный — двойной шаг, состоящий из двух одиночных шагов.

Вышагивание. Выполняется как одноактное действие и применяется чаще всего для уточнения дистанции, выполнения одиночных ударов с шагом, смены ног для удара впереди стоящей ногой или коленом.

Теоретическая часть 3 часа:

Теоретическая часть включает в себя изучение техники выполнения перемещений, которые представлены в программе «Самбо», таких как:

- Обычный шаг;
- Приставной шаг;
- Вышагивание.

Практическая часть 32 часа:

На практических занятиях обучающимся предстоит применить полученные теоретические знания о технике выполнения перемещений, представленных программе «Самбо», таких как:

- Обычный шаг;
- Приставной шаг;
- Вышагивание.

После технически верного выполнения упражнений и приобретения достаточной практической подготовленности, спортсмены начнут совершенствовать свои навыки в перемещениях, для более качественного и эффективного обучения и совершенствования бросковой техники «Самбо».

Группировка при падении

Отработка падений служит для выработки спортсменами навыков самостраховки при падениях.

Подавляющее большинство травм на учебных занятиях происходит из-за неумения спортсменов правильно падать. Чтобы в ситуации бросковой техники спортсмен сработал нормально, необходимо выполнить группировку в падении, во избежание травм различной степени тяжести.

Для этого необходимо совершенствовать навык упражнения не только в начале курса, а проводить тренировки падений регулярно перед началом каждой бросковой тренировки.

- Метод повторной тренировки (заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма);
- Интервальный метод (метод, при котором тренирующее воздействие на организм оказывает многократно повторяемые «порции» работы субмаксимальной интенсивности, чередуемые с точно дозируемыми периодами отдыха).

Данная дисциплина позволяет повысить подготовленность обучающихся при ситуациях, где правильная группировка может сохранить здоровье.

Теоретическая часть 2 часа:

Основные положения техники группировок при падении и защита главных жизненно важных зон при падении. Последовательное овладение элементами техники группировки и контроля над своим телом в целом (устойчивость стойки, сохранность уязвимых зон при падении).

Практическая часть 23 часа:

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике группировки и падений.

Типичные ошибки при обучении технике группировки и падений, средства и методы их исправления.

Нижняя акробатика. Сложные кувырки.

Кувырки — это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры (спиной и ногами) и переворачиванием через голову. Они выполняются вперёд и назад.

Кувырки необходимы для:

- тренировки вестибулярного аппарата;
 - развития ловкости;
 - ориентировки в пространстве;
 - самостраховки при падениях.
- Метод повторной тренировки (заключается в повторном выполнении упражнения с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма);
- Интервальный метод (метод, при котором тренирующее воздействие на организм оказывает многократно повторяемые «порции» работы субмаксимальной интенсивности, чередуемые с точно дозируемыми периодами отдыха).

Данная дисциплина позволяет повысить подготовленность обучающихся при ситуациях, где правильная группировка может сохранить здоровье.

Теоретическая часть 2 часа:

Основные положения техники кувырков и защита правильность выполнения. Последовательное овладение элементами техники кувырков и контроля над своим телом в целом (устойчивость стойки).

Практическая часть 28 часов:

Основные подводящие и специальные упражнения для обучения технике кувырков и гимнастических элементов.

Типичные ошибки при обучении технике кувырков и гимнастических упражнений, средства и методы их исправления.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует:

- повышению функциональных возможностей, общей работоспособности;
- является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или в виде спорта.

Теоретическая часть 2 часа:

Теоретическая часть включает в себя изучение техники правильного выполнения упражнений, направленных на развитие силы, выносливости и гибкости мышц.

Практическая часть 31 час:

На практических занятиях спортсменам предстоит применить полученные теоретические знания о технике правильного выполнения упражнений и выполнение их под руководством преподавателя.

Бросковая техника. Задняя и передняя подножки. Бросок через бедро, через плечо.

Бросковая техника — это приём в спортивных единоборствах и боевых искусствах, который заключается в выведении соперника из равновесия, отрыве всего его тела или отдельной конечности от опорной поверхности для обеспечения последующего падения.

В самбо превосходство в бросковой технике является важным или решающим фактором при начислении зачётных баллов и определении судьями победителя в поединке на соревнованиях.

Теоретическая часть 3 часа:

Теоретическая часть включает в себя изучение техники выполнения бросковой техники, которые представлены в программе «Самбо», таких как:

- Задняя подножка;
- Передняя подножка;
- Бросок через бедро;
- Бросок через плечо.

Практическая часть 27 часов:

На практических занятиях обучающимся предстоит применить полученные теоретические знания о технике выполнения бросковой техники, представленных программе «Самбо», таких как:

- Задняя подножка;
- Передняя подножка;
- Бросок через бедро;
- Бросок через плечо.

После технически верного выполнения упражнений и приобретение достаточной практической подготовленности, спортсмены начнут совершенствовать свои навыки в бросковой технике, для более качественного и эффективного обучения и совершенствования бросковой техники «Самбо».

Ударная техника. Формирование и постановка удара ногой.

Ноги гораздо длинней, чем руки и, таким образом, атака и оборона ногами более эффективная. Это подтверждается тем, что, если ноги

достаточно длинные, это позволит сократить время необходимое для атаки, а также постоянно поддерживать нужную боевую дистанцию от соперника.

Благодаря своей длине, ноги способны наносить удары абсолютно во все части тела соперника, от головы до пят.

Существует шесть базовых ударов ногами:

Прямой удар.

Боковой удар.

Задний удар.

Удар с разворота.

Удар коленом.

Удар в прыжке.

Результативность конкретного удара зависит от:

- положения спортсмена относительно предполагаемой цели;
- вида удара;
- общего уровня мастерства;
- характеристик удара: скорости, равновесия, точности, силы, растяжки.

Теоретическая часть 2 часа:

Теоретическая часть включает в себя изучение ударной техники ногами, которые представлены в программе «Самбо», таких как:

- Прямой удар;
- Боковой удар;
- Задний удар;
- Удар с разворота.
- Удар коленом;
- Удар в область бедра или голени.

Практическая часть 30 часов:

На практических занятиях обучающимся предстоит применить полученные теоретические знания о ударной технике ногами.

После технически верного выполнения упражнений и приобретение достаточной практической подготовленности, спортсмены начнут

совершенствовать свои навыки в ударной технике ногами, что способствует более качественному и эффективному обучению и совершенствованию ударной техники ног.

1.6.Программа воспитания

Цель воспитания: Воспитание высоконравственной, ответственной, инициативной и компетентной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, осознающей свою гражданскую идентичность и готовой к выполнению конституционного долга по защите Родины.

Задачи воспитания.

Образовательные:

Обеспечить усвоение обучающимися знаний о героической истории России, воинских традициях, государственных символах, основах безопасности и обороны государства, социально значимых нормах и ценностях.

Развивающие:

- Осознание российской гражданской идентичности, сформировать ценностей самостоятельности и инициативы;
- Готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности.

Воспитательные:

- Усвоение обучающимися знаний норм, духовно - нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- Формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний.

Программа воспитания реализуется через следующие модули, отражающие специфику Центра .

Модуль «Учебная деятельность»

(Реализация воспитательного потенциала основных занятий)

Воспитательный потенциал учебно-тренировочных занятий (по огневой, тактической, физической, строевой подготовке и др.) реализуется через:

Максимальное использование воспитательных возможностей содержания дисциплин для формирования духовно-нравственных ценностей, дисциплины, ответственности.

Включение в рабочие программы целевых ориентиров результатов воспитания.

Применение интерактивных форм (тактические игры, решение ситуационных задач), стимулирующих познавательную мотивацию и командную работу.

Побуждение обучающихся к соблюдению норм поведения, воинского этикета, уставных взаимоотношений.

Организацию наставничества (взаимопомощь) более опытных обучающихся над новичками.

Модуль «Внеучебная деятельность»

(Обеспечение индивидуальных потребностей)

Реализуется через дополнительные общеобразовательные общеравивающие программы и сетевые проекты предпрофессиональной подготовки.

Модуль «Военная история»

Цель: Сформировать у молодёжи целостное представление об истории России и её роли в мировой истории. Воспитать уважение к героическому прошлому страны и подвигам защитников Отечества;

Задачи:

- познакомить с ключевыми событиями военной истории России;

- организовать изучение локальных событий родного края в контексте общенациональной истории.
- создать условия для сохранения исторической памяти через участие в памятных мероприятиях;
- сформировать понимание связи между историческим прошлым и современными вызовами безопасности страны.

Планируемые результаты:

- формирование ценностного отношения к России, её народу и родному краю;
- знание государственных праздников и осознание их значения в истории страны;
- понимание важности самодисциплины и её роли в жизни человека;
- стремление продолжать героические традиции многонационального российского народа;
- знание истории своего народа, региона и современных достижений соотечественников;
- уважительное отношение ко всем национальностям и их представителям;
- осознание ответственности и взаимозависимости людей в обществе;
- знание подвигов героев, выдающихся деятелей российской истории и культуры, а также граждан, награжденных за значительные заслуги перед государством и обществом.

Модуль «Культурно - досуговая деятельность»

Цель: Формирование эмоциональной связи с военной историей Отечества и патриотических ценностей у молодёжи посредством участия в творческих конкурсах, интерактивных праздниках и совместных досуговых мероприятиях.

Задачи:

- организовать творческие мероприятия патриотической направленности;
- привлечь молодёжь к участию в культурных событиях, посвящённых памятным датам;
- использовать художественные средства для эмоционального воздействия на патриотические чувства;
- развивать творческие способности молодёжи через военно-патриотическую тематику;
- популяризировать патриотические ценности через современные форматы досуга (квесты, интерактивные выставки, цифровые проекты);
- создать условия для межпоколенческого диалога через совместное участие в культурно - досуговых мероприятиях.

Планируемые результаты:

- формирование ценностного отношения к жизни во всех её проявлениях, а также к качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих;
- осознание важности экологически обоснованного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание взаимосвязи и единства различных аспектов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического и духовного;
- формирование личного опыта ведения здорового образа жизни и безопасного поведения;
- навыки противодействия негативным факторам, угрожающим здоровью и безопасности;
- соблюдение правил личной гигиены, техники безопасности и правил дорожного движения.

Модуль «Военно-профессиональная ориентация»

Цель: содействие профессиональной ориентации молодежи, направленной на активизацию процессов самоопределения и формирования

профессиональной карьеры в сферах обороны и безопасности государства, а также обеспечение законности и правопорядка.

Задачи:

- предоставить полную информацию о военных специальностях и учебных заведениях Минобороны РФ;
- познакомить с перспективами карьерного роста и социальными гарантиями военнослужащих;
- дать возможность практического знакомства с военной профессией через моделирование служебной деятельности;
- организовать взаимодействие с действующими военнослужащими и ветеранами для обмена опытом;
- сформировать реалистичные представления о требованиях и особенностях военной профессии.

Планируемые результаты:

- положительное восприятие себя как личности и осознание своей принадлежности к социальным сообществам;
- получение позитивного опыта участия в практической деятельности в рамках различных социокультурных групп, ориентированных на конструктивное общественное развитие;
- самоопределение в области своих познавательных интересов и целей;
- формирование начальных профессиональных намерений и интересов;
- Накопление позитивного опыта участия в общественно значимых мероприятиях.

Модуль «Работа с родителями»

Цель: способствовать развитию партнерских отношений между учреждением и семьями в вопросах обучения, воспитания и развития обучающихся.

Задачи:

- информировать родителей о содержании и формах военно-патриотического воспитания;
- вовлекать родителей в совместную деятельность с детьми по патриотическому воспитанию;
- оказывать консультативную помощь по вопросам подготовки к военной службе и выбора военной профессии;
- поддерживать семьи военнослужащих и ветеранов в передаче традиций служения Отечеству.

Планируемые результаты

- формирование ценностного отношения к семье.
- осознание важности самодисциплины и её роли в семейной жизни.
- понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, а также осознание значения семьи для гармоничного развития личности.

План воспитательной деятельности на 2026-2027 гг.

№ п/п	Мероприятие	Дата и место проведения	Ответственный
Модуль «Военная история»			
1	Уроки Мужества	В течении года	Педагог-организатор ПДО
2	Викторина «Боевой путь 38 Тобольского пехотного полка»	Октябрь	Педагог-организатор ПДО
3	Интеллектуально-познавательная игра «Памятные даты России»	Ноябрь	Педагог-организатор ПДО
4	Участие в мероприятиях Международного фестиваля военно-патриотической песни «Димитриевская суббота»	Ноябрь	РМЦПВ СУЦ
5	Интеллектуально-познавательная игра «Дни воинской славы России»	Декабрь	Педагог-организатор ПДО
6	Мероприятие «Блокадный Ленинград»	Январь	Педагог-организатор ПДО

7	Посещение музейного комплекса «Возрождение» приурочено к окончания битвы за Сталинград	Февраль	Педагог-организатор ПДО
8	Участие обучающихся в мероприятии посвященной дню воинской славы «День защитника Отечества»	Февраль	Педагог-организатор ПДО
9	Встреча с ветеранами локальных воин	Февраль	Педагог-организатор ПДО
10	Участие обучающихся в мероприятии празднование «Крещения Господня»	Февраль	Педагог-организатор ПДО
11	Интеллектуально-познавательная игра «Памятные даты России»	Март	Педагог-организатор ПДО
12	Просмотр художественного фильма посвященного подвигу 6 роты псковских десантников «Герои нашего времени»	Март	Педагог-организатор ПДО
13	Интеллектуально-познавательная игра «Дни воинской славы России»	Апрель	Педагог-организатор ПДО
14	Диктант Победы	Апрель	Педагог-организатор ПДО
15	Участие обучающихся в мероприятиях посвященных празднованию победы в Великой Отечественной войне «День Победы»	Май	Педагог-организатор ПДО
16	Настольная игра “Сибирские дивизии”	Май	Педагог-организатор ПДО
17	Участие обучающихся в военно-исторических экспедициях	Июнь, июль, август	Методист СУЦ
Модуль «Культурно - досуговая деятельность»			
18	Развлекательно-игровая программа “Вечер знакомств”	Октябрь	Педагог-организатор ПДО
19	Участие в качестве зрителей в мероприятиях Международного фестиваля военно-патриотической песни “Димитриевская суббота”	Ноябрь	РМЦПВ СУЦ
20	Новогодний праздник «На пороге Новый год»	Декабрь	Педагог-организатор ПДО
21	Торжественное мероприятие «Живу в России, Храню Россию!»	Февраль	СУЦ
22	Праздничный вечер посвященный празднованию 23 февраля, 8 марта «А вот и МЫ!»	Март	Педагог-организатор ПДО
23	Торжественный выпуск обучающихся РЦДППВ «Аванпост»	Май	СУЦ

Модуль «Военно-профессиональная ориентация»			
24	Встречи в рамках мероприятия «Диалоги с героями»	В течение года	Педагог-организатор ПДО
25	Встречи с представителями воинских частей по согласованию с военным комиссариатом	В течение года	Педагог-организатор ПДО
26	Встречи с представителями учебных заведений силовых структур и МО	В течение года	Педагог-организатор ПДО
27	Встреча с представителями ЦССИ ФСО РФ по Тюменской области на территории Центра	сентябрь	Педагог-организатор ПДО
28	Посещение силовых структурных подразделений Главного Управления МЧС России по Тюменской области	Октябрь	Педагог-организатор ПДО
29	Экскурсия в подразделение «ОМОН» Управления Федеральной службы войск национальной гвардии РФ по Тюменской области	Ноябрь	Педагог-организатор ПДО
30	Ознакомительная экскурсия в Тюменское высшее военно-инженерное командное училище им. А.И. Прошлякова	Декабрь	Педагог-организатор ПДО
31	Встреча с представителями подразделения Управления Федеральной службы судебных приставов по Тюменской области	Январь	Педагог-организатор ПДО
32	Экскурсия в подразделение «СОБР» Управления Федеральной службы войск национальной гвардии РФ по Тюменской области	Февраль	Педагог-организатор ПДО
33	Ознакомительная экскурсия в Управление ГИБДД УМВД России по Тюменской области	Март	Педагог-организатор ПДО
34	Ознакомительная экскурсия в Управление ФСБ России по Тюменской области	Апрель	Педагог-организатор ПДО
Модуль «Работа с родителями»			
35	День открытых дверей РЦДППВ "Аванпост"	Сентябрь	СУЦ РМЦПВ
36	Родительское собрание	Октябрь	Старший методист
37	Поход выходного дня	Октябрь	Педагог-организатор ПДО

38	Утренняя зарядка «Вместе с папой»	Октябрь	Педагог-организатор ПДО
39	Мастер-класс по спортивной подготовке «Мы с мамой вместе»	Ноябрь	Педагог-организатор ПДО
40	Открытые занятия для родителей по функциональному многоборью	Декабрь	Педагог-организатор ПДО
41	Открытое занятие для родителей по оказанию первой помощи пострадавшим.	Январь	Педагог-организатор ПДО
42	Занятия по управлению беспилотными платформами	Февраль	Педагог-организатор ПДО
43	Спортивные состязания «Папа, мама, я - защитников семья!»	Март	Педагог-организатор ПДО
44	Занятие для родителей по огневой подготовке	Март	Педагог-организатор ПДО
45	Турнир по лазертагу	Апрель	Педагог-организатор ПДО
46	Родительское собрание	Май	Педагог-организатор ПДО

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.2. Календарный учебный график

Год обучения	Сроки реализации	Кол-во ч/нед	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
	Кол-во учебных недель в год	Объединение «Самбо»	
1 года обучения	31 уч. недель	6 ч.	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых
2 год обучения	31 уч. недель	6 ч.	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут, с перерывом на отдых

2.2. Условия реализации программы.

Для реализации программы «Самбо» необходимо выполнение следующих условий:

Материально-техническое обеспечение и оборудование:

- Спортивный зал со следующим оснащением: гимнастические маты, манекены для отработки бросковой техники, атлетические тренажеры, перекладина для подтягивания, гири, гантели, скакалки, татами, набивные мячи, самбовки;
- Спортивное покрытие с разметкой 12 на 12 м;
- Секундомер.

Информационное обеспечение:

- Класс с видео-аудио аппаратурой;
- Система АИС ЭДОИС;
- Образовательный портал ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост».

Кадровое обеспечение

К реализации данной программы допускается педагог дополнительного образования ГАУ ДО ТО «Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост», имеющий образование не ниже средне-специального или средне-профессионального, владеющий навыками и умениями необходимыми для реализации данной программы.

2.3. Формы контроля

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции, целесообразно использовать следующие формы контроля: текущий, тематический, итоговый.

Текущий контроль – оперативная и динамичная проверка результатов обучения, сопутствующая процессу выработки и закрепления умений и навыков, обучающихся (проверка знаний). Текущий контроль за реализацией программы предусмотрен в конце каждой дисциплины. Контрольное занятие может быть проведено в форме беседы, тестирования, зачётного занятия и др., учитывая содержание дисциплины.

Тематический контроль – проверка решения заранее определенных задач или программного материала (контрольные занятия, сдача нормативов).

Итоговый контроль – оценка результатов обучения за полугодие, год (зачет). В конце полугодия, учебного года обучающиеся сдают зачет по теоретической части, а также нормативы по физической подготовке. Результаты сдачи нормативов, результаты участия обучающихся в соревнованиях по тематике общеобразовательной программы заносятся в протоколы.

На начальных этапах обучения (октябрь) обучающиеся сдают входные нормативы по физической подготовке, результаты сдачи нормативов заносятся в таблицу.

По окончании обучения по программе «Самбо» (продвинутый) все обучающиеся сдают зачет. Форму проведения зачета педагог выбирает самостоятельно.

№ п/п	Наименование дисциплины	Форма проведения итогового контроля для 1 года обучения	Форма проведения итогового контроля для 2 года обучения
1.	Введение	Опрос, в ходе которого обучающиеся демонстрируют степень освоения данной дисциплины	Опрос, в ходе которого обучающиеся демонстрируют степень освоения данной дисциплины
2.	Общая физическая подготовка	Педагогическое наблюдение	Сдача контрольных нормативов СФП «Самбо», участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня.
3.	Общие развивающие упражнения	Педагогическое наблюдение	Сдача контрольных нормативов СФП «Самбо», участие в соревнованиях: городского, районного, областного уровня.

2.4. Оценочные материалы

Проверка знаний, умений и навыков, обучающихся осуществляется: в процессе обучения, в конце обучения (по теме, разделу) и на контрольных занятиях

В ходе проверки оцениваются:

- Техника выполнения двигательных действий;
- Знания.

Техника выполнения двигательных действий оценивается следующим образом:

- «отлично» - если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, четко, легко, уверенно, слитно в надлежащем ритме;
- «хорошо» - если упражнение выполнено согласно описанию, слитно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок;
- «удовлетворительно» - если упражнение выполнено согласно описанию, в своей основе верно, но с одной значительной или тремя незначительными ошибками;
- «неудовлетворительно» - если упражнение не выполнено, выполнено с грубой ошибкой или число других ошибок более трех.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительные ошибки - неточное выполнение деталей техники, практически не ведущих к снижению результата, качественных показателей двигательного действия;
- значительные ошибки - отклонение от правильного выполнения, не нарушающие структуру двигательного действия, его основы, но снижающим его результативность, количественные показатели (нарушение ритма, потеря темпа, недостаточная амплитуда, неустойчивые показатели тела и т.д.).
- грубые ошибки - отклонения от правильного (эталонного) выполнения техники, нарушающие структуру, искажающие основу техники двигательного действия, приводящие к значительному снижению результатов.

Проверка методической подготовленности включает 1-2 теоретических вопроса и практические действия по дисциплинам образовательной программы.

При этом проверяется:

- знание теоретического раздела программы;

- знания предусмотренных программой упражнений и техники их выполнения.

2.4. Методические материалы.

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающихся, на решение их индивидуально-личностных проблем.

Гласс, Л. Психологическое самбо / Л. Гласс. - М.: АСТ, 2020. - 385 с.

Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя / Коллектив авторов. - Москва: СИНТЕГ, 2020. - 419 с.

Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. - М.: ЁЁ Медиа, 2020. - 866 с.

2.5. Список литературы

для педагога

1. Гласс, Л. Психологическое самбо / Л. Гласс. - М.: АСТ, 2020. - 385 с.
2. Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя / Коллектив авторов. - Москва: СИНТЕГ, 2020. - 419 с.
3. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. - М.: ЁЁ Медиа, 2020. - 866 с.

для родителей

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие. - М., АРКТИ, 2005;
2. Кулагина И.Ю. Возрастная психология. - М., 1996;
3. Баркан А. Практическая психология для родителей или Как научиться понимать своего ребенка. М. 2000;

для детей

1. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. - М., Генезин, 2002.;
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.;
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с;

