

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
«БОРЬБА САМБО» 5-9 КЛАССЫ**

Нормативные правовые документы, на основании которых составлена рабочая программа

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
«Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г. №1645, от 31 декабря 2015 г. №1578, 11 декабря 2020 г. №712);

приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от 30 сентября 2020 г. №533);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности в федеральных государственных общеобразовательных организациях со специальными наименованиями «президентское кадетское училище», «суворовское военное училище», «нахимовское военно-морское училище», «кадетский (морской кадетский) военный корпус» и в профессиональных образовательных организациях со специальным наименованием «военно-музыкальное училище», находящихся в ведении Министерства обороны Российской Федерации, и приема в указанные образовательные организации, утвержденным приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 июля 2014 г. № 515;

письмо Минобрнауки России от 28 октября 2015 г. № 08-1786
«О рабочих программах учебных предметов»;

положение о рабочей программе федерального государственного казенного общеобразовательного учреждения «Тверское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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».

Приказ Министра обороны Российской Федерации от 30 октября 2004 г. № 352 «Об утверждении Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Учебно-методический комплекс (УМК)

Литература:

1. Андреев В.М., Чумаков Е.М. Борьба самбо. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
2. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. – М.: Лист, 2007.
3. Егоров К., Соловьев Л. Как защитить себя: освобождение от захватов в самбо. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. Хмельницкий. Боевое САМБО для

всех. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

5. Ионов С.Ф., Чумаков Е.М. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста. Методические рекомендации. – М.: Физкультура и спорт, 1995.

6. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе. – М.: Молодая гвардия, 1982.

7. Лукашев М.Н. Родословная САМБО. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

8. Рожков В. Искусство защиты без оружия: по системам защиты и нападения джиу-джитсу, кэмпо, дзюдо, каратэ-до, айкидо, боксу и военно-прикладному самбо. – Санкт-Петербург, 1992.

9. Рудман Д.Л. Самбо: Техника борьбы лежа. – М.: Физкультура и спорт, 2003.

10. Рудман Д.Л. САМозащита Без Оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. – М.: Физкультура и спорт, 2009.

11. Селиверстов С.А. Самбо (спортивный, боевой и специальный разделы). – М.: Советский спорт, 1997.

12. Сосин А.А. Методы совершенствования психологической и специальной работоспособности у борцов самбо и каратэ. – Киев, 1980.

13. Турин Л.Б. Молодой самбист. – М.: Физкультура и спорт, 2003.

14. Харлампиев А.А. Тактика борьбы самбо. – М.: Физкультура и спорт, 2008.

15. Харлампиев А. А. Система самбо. Боевое искусство. – М.: Советский спорт, 1995.

16. Чумаков Е.М. Тактика борца – самбиста. – М.: Физкультура и спорт, 2006.

17. Чумаков Е.М. Сто уроков борьбы самбо. – М.: Физкультура и спорт, 1997. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Физическая подготовка борца-самбиста. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

18. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Объем технико-тактических действий для изучения в секциях борьбы самбо коллективов физической культуры и ДЮСШ. Методические рекомендации. – М.: Физкультура и спорт, 2005.

19. Школьникова Н.В. Республика "САМБО". – М.: Физкультура и спорт, 2000.

20. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992.

21. Интернет-ресурсы Система САМБО (сборник документов и материалов) sambo.spb.ru.

2. Технические средства обучения:

Ноутбук учителя

3. Учебно-практическое оборудование:

борцовская одежда;

гантели и гири;

набивные мячи;

скакалки;

гимнастическая стенка;

секундомер;

флажки;

свисток;

аптечка медицинская.

спортивный зал для единоборств;

подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

перекладина гимнастическая.

Цели изучения программы:

Основной **целью** программы является раскрытие творческих способностей суворовцев и приобщение их к занятиям военно-прикладными видами спорта. В данной программе отражены основные задачи и построения учебной занятия в группе начальной подготовки.

Развитие гармоничной, физически и духовно-нравственной личности, воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных суворовцев, воспитание активной жизненной позиции посредством приобщения к здоровому образу жизни и самосовершенствованию на основе всестороннего изучения боевых искусств, их философских, исторических, этических, социально-культурных, медицинских и других аспектов.

Задачи изучения программы:

1. Сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

2. Формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

3. Содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

4. Эстетического и физического развития личности обучающегося;

5. Развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Борьбе самбо».

Срок реализации

Рабочая программа рассчитана на 5-летний срок освоения.

Количество часов на изучение программы

Общее количество часов в учебно-тренировочной группе включает 34 учебных часов в год, 170 учебных часов за 5 лет.

Текущий контроль

Предусмотрены следующие виды контроля: промежуточный.