

**Комитет по образованию администрации города Мурманска  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.МУРМАНСКА  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ЕДИНОБОРСТВ №19»**

06.06.2024

X 

---

М.А. Большухина  
директор  
Подписано: подпись директора

Принята  
решением педагогического совета  
Протокол  
№ 01 от 29.02.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДЮСШ №19  
\_\_\_\_\_/Большухина М.А.  
Приказ №138/о от 16.05.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЗА самбо»**

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составители:  
тренеры-преподаватели:  
Давыдов Л.Л., Уварова Е.В., Паршиков В.Ю.,  
Глебов Д.С.,

Мурманск  
2024

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

- Учебный план.
- Календарный учебный график.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

- Техничко-тактическая подготовка.
- Специальная физическая подготовка.
- Общая физическая подготовка.
- Теоретическая подготовка.
- Психологическая подготовка.

### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

(аттестация обучающихся).

### **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

### **7. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ К ПРОЧТЕНИЮ ОБУЧАЮЩИМСЯ.**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил. Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство, культура и Великий русский язык. На сегодняшний день самбо является историческим наследием. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта.

**Направленность** программы дополнительного образования «ЗА САМБО» - физкультурно-спортивная.

Данная программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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»;

- письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

### **Актуальность программы и педагогическая целесообразность**

Всестороннее развитие детей обучающихся в школах в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития ребёнка. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры в среднем школьном возрасте содействуют гармоничному развитию детей, положительно влияет на их умственную сферу, повышает уровень подготовленности к обучению в школе.

Занятия борьбой самбо способствуют всестороннему гармоничному развитию физических качеств человека. Занятия этим видом спорта направлены на физическое и духовное совершенствование личности.

Данная программа предназначена для занимающихся в условиях Кольского Заполярья.

**Адресат программы:** дети 11 - 13 лет. Принимаются мальчики и девочки, желающие заниматься борьбой самбо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

**Срок реализации программы – 9 месяцев.**

**Уровень сложности:** «Стартовый уровень» Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов борьбы самбо с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся. Набор в группу осуществляется по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен).

**Формы занятий:** очная

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия с группой детей среднего школьного возраста;
- спортивно-массовые мероприятия;
- тестирование.

**Объем программы и режим работы:** Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 39 учебных недель. 39 часов. 1 академический час в неделю. Академическим часом считать 45 минут.

**Цель программы:** Укрепить физическое и психическое здоровье обучающихся, сформировать позитивное развитие, стойкий интерес к занятиям самбо.

**Обучающие задачи:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков;
- формирование понятий физического и психического здоровья.
- формирование знаний об истории развитии вида спорта «самбо»;

**Развивающие задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре и виду спорта «Самбо»;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

**Воспитательные задачи:**

- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене;
- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.

**Наполняемость групп – 10-20 человек.**

**Планируемые результаты освоения программы:**

На конец освоения программы занимающиеся должны:

- овладеть теоретическими знаниями;
- развить специальные физические качества;
- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- обрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;
- сдать тестирование.

**Формы подведения итогов реализации программы – тестирование.**

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

На конец освоения программы занимающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития:

- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по борьбе самбо;

- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;

- сформировать понятие физического и психического здоровья,;

- развить физические качества;

- приобрести устойчивый интерес к занятиям;

- сформировать знания об истории развитии вида спорта «самбо»;

- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

- научиться самостоятельно работать.

- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;

**Формы подведения итогов реализации программы - аттестация.**

## **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

В группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься борьбой самбо и имеющие письменное разрешение врача. Приоритетным являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики борьбы самбо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям борьбой самбо.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям борьбой самбо;
- воспитание черт спортивного характера.

### Учебные планы

Продолжительность учебного года 39 недель в условиях спортивной школы.

Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки, а также общей и специальной физической подготовки по годам обучения представлено в таблицах.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

План-схема годового цикла подготовки рассчитана на 39 недель обучения непосредственно в школе.

**Академическим часом считать 45 минут.**

#### Учебный план.

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теория	3	3	0	контрольные нормативы
2.	ОФП	16	1	15	контрольные нормативы
3.	СФП	8	1	7	контрольные нормативы
4.	Техническая подготовка	7	2	5	Наблюдение

5.	Психологическая подготовка	3	2	1	Наблюдение
6.	Аттестация	2	0	2	тестирование
7.	Общее количество часов	39	9	30	

\* ОФП – общая физическая подготовка

\* СФП – специальная физическая подготовка

### Учебно-тематическое планирование

№п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	История развития самбо.	1	1	-	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм.	1	1	-	опрос
6	Основы техники дисциплины «Самбо».	1	1	-	опрос
8	<b>Общая физическая подготовка:</b> Строевые упражнения Гимнастические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития Двигательных качеств	16	1	15	Сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка. <b>Аэробная подготовка</b> <b>Силовая подготовка:</b> Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие силовой-выносливости Развитие специальной выносливости	8	1	7	Сдача контрольных нормативов
10	Техническая подготовка:	7	2	5	Наблюдение
	Психологическая подготовка	2	1	1	Наблюдение
12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	2	0	2	Тестирование

	Итого	39	9	30	
--	-------	----	---	----	--

**Календарный учебный график  
распределения учебных часов в группах**

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	-	-	1	-	-	1	-	-	3
2	Общая физическая подготовка	2	2	2	1	1	2	2	2	2	16
3	Специальная физическая подготовка	-	-	1	2	1	2	1	1	-	8
4	Техническая подготовка	-	1	1	1	1	1	1	1	-	7
5	Психологическая подготовка	1	1	-	-	1	-	-	-	-	3
7	Аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
	Всего	4	4	4	5	4	5	5	4	4	39

Планирование предусматривает распределение физических упражнений и приемов их проведения в различных формах физического воспитания школьников на конкретных отрезках времени. Составление учебных планов выполнено с учетом требований:

- соответствия плана нормативным и программным документам;
- учета общих принципов физического воспитания (гармоничного развития личности, связи с жизнедеятельностью, принципа оздоровительной направленности);
- реальности, конкретности, гибкости планирования.

В системе физического воспитания школьников целесообразно разрабатывать документы планирования в зависимости от сроков действия. Данная программа предусматривает планирование системы занятий с детьми 11-13-летнего возраста на протяжении 9 месяцев учебного года.

**Перспективное планирование** системы занятий составлено для одного учебного года и сводится к распределению программного материала по месяцам. В процессе перспективного планирования разработаны «Календарный учебный график» занятий для школьников 11 – 13 летнего возраста на 39 недель», планирование определяет и контрольные нормативы

**Текущее планирование** предусматривает большую конкретность работы тренера-преподавателя по реализации задач и последовательности использования средств для их решения. Текущее планирование представлено в

программе планами-графиками распределения материала для занимающихся 11 – 13 летнего возраста.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

### **Технико-тактическая подготовка**

Приветствие стоя

Приветствие на коленях

Пояс (завязывание)

Стойки

Передвижение обычными шагами

Передвижение приставными шагами

- вперед-назад
- влево - вправо
- по диагонали

Повороты (перемещения тела)

- на 90\* шагом вперед
- на 90\* шагом назад
- на 180\* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
- на 180\* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
- на 180\* круговым шагом вперед
- на 180\* круговым шагом назад

Захваты. Основной захват – рукав-отворот

Выведения из равновесия.

Вперед
Назад
Вправо
Влево
Вперед - вправо
Вперед - влево
Назад - вправо
Назад - влево

Падения

На бок
На спину
На живот
Кувырком

**ТЕХНИКА БРОСКОВ**

Отхват
Задняя подножка
Контрприем от отхвата или задней подножки

**ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**

Удержание сбоку
Удержание с фиксацией плеча головой
Удержание поперек
Удержание со стороны головы
Удержание верхом
Переворот с захватом рук
Переворот с захватом руки и ноги
Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Переворот ногами снизу
Прорыв со стороны ног

## **Специальная физическая подготовка**

Под специальной подготовкой понимается профессиональное подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

В группах используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту». Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание. Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление. Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок □ полет. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад; Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад. 14 Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

### **Общая физическая подготовка**

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка. Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо!», «налево!», «кругом!», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

## **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке самбиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ковре как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих самбистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями самбистов, просматривать видеоматериал по борьбе самбо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Самбист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: выработать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

## Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки самбиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям борьбой самбо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

(аттестация обучающихся)

Целью проведения аттестации является определение уровня освоения обучающимися по программы в конце года обучения.

Задачи аттестации:

- выполнение в полном объеме образовательных программ;
- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области образовательной программы;

Устанавливаются следующие формы аттестации по каждой предметной области образовательной программы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка.

### Нормативы по СФП с оценочной системой

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Исходное положение – «борцовский мост». Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону).	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков.	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки.	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками.	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы.	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.

## Комплексы контрольных упражнений для оценок и результатов ОФП

Возраст	11-13 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	--	--	--
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152
4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37

Примечание:

Контрольные нормативы считаются выполненными спортсменом, если норматив засчитан более чем в 75 % заданных упражнений.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Работа коллектива МБУ ДО ДЮСШ №19 направлена на создание комфорта, уюта, положительного эмоционального настроения обучающихся. Материально - техническое оснащение и оборудование, пространственная организационная среда соответствует санитарно-гигиеническим требованиям. Условия труда и жизнедеятельности обучающихся отвечают требованиям охраны труда.

Материально-техническая база периодически претерпевает преобразования, трансформируется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет педагогам организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, созданию положительного психологического климата в группах, а также всестороннему развитию личности каждого ребенка.

Занятия проходят в спортивном зале специально оборудованным необходимым инвентарем:

- скамейки гимнастические жесткие;
- спортивные маты;
- гимнастическая стенка;
- скакалка;
- медицинбол (набивной мяч);
- жгут резиновый;
- спортивные манекены;
- гантели
- мячи для спортивных и подвижных игр.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Акопян, А.В. Воспитание волевых качеств у начинающих самбистов [Текст] / А. В. Акопян, Н. Г. Кулик // Детский тренер. - 2021. - №2.
2. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
3. Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных самбоистов // Методические рекомендации / С.В.Ерегина. – М.: Федерация самбо России, 2018. – 322 с.
4. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере самбо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2017. – 144 с.
5. Ерегина С.В. Тактика участия сильнейших самбоистов мира в главных стартах макроцикла / С.В.Ерегина, К.Н.Тарасенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 126-133.
6. Ерегина С.В. Теоретические и методические основы технико-тактической подготовки юных самбоистов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с.

7. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 6-е изд., перераб. – Москва: Издательский центр «Академия», 2013.
8. Иващенко, В.В. Методика силовой подготовки юных самбистов [Текст] / В. В. Иващенко. - Краснодар: Кубанский учебник, 2015.
9. Максимов, Д.В. Взаимосвязь показателей силовой выносливости мышц рук с данными функциональной подготовленности борцов [Текст] / Д. В.Максимов, В. Н. Селуянов, С. Е.Табаков //Теория и практика физической культуры. - 2018. - № 8.
10. Маркиянов, О.А. Обучение сложным приёмам в борьбе самбо [Текст]: методические указания к практическим занятиям./ О. А. Маркиянов, А. Н. Урмаев, Н. А. Алешев. - Чебоксары: ЧГУ, 2018.
11. Мицкевич, Э.А. Самбо [Текст] / Э. А. Мицкевич. - Минск: БГПУ, 2019. - 259 с.
12. Морева, Н.А. Основы педагогического мастерства [Текст]: учеб. пособие для вузов [Текст] / Н.А. Морева. – Москва : Просвещение, 2006.
13. Отаки Т. Техника самбо / Т.Отаки, Д.Ф.Дрэггер, пер. с англ. Е.Гупало. – М.: ФАИР- ПРЕСС, 2018. – 592 с.
14. Педро Д. Самбо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. с англ. М.Новыша. – М.: Издательство Эксмо, 2021. – 192 с.
15. Психологическое сопровождение в спортивной деятельности (на примере единоборств) [Текст]/ Петров А. Б. и [др.]// Детский тренер. - 2013.
16. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.
17. Пустотин, А.А. Развитие выносливости юных борцов [Электронный ресурс] // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. - 2014. - Т. 1. № 1. – Режим доступа : <http://elibrary.ru/download/86349160.pdf>. - (Дата обращения 01. 05 2022).

18. Рудман, Д.Л. Школа самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приёмов [Текст] / Д. Л. Рудман, К. В. Троянов. - Москва: Человек, 2010. Самбо: вчера, сегодня, завтра [Текст] : мат-лы Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой памяти Е. М. Чумакова, 15 февраля, 2022 г. - Москва, 2022.
19. Самбо [Текст]: правила соревнований. Всероссийская федерация самбо. - Москва: Советский спорт, 2021.
20. Спиридонов, В.А. Основы самозащиты. Тренировка и методика [Текст] / сост. А. А. Харлампиев. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2015.
21. Ципурский, И.Л. Боевое самбо. Алгоритм правил [Текст] / И. Л. Ципурский. - Москва: ФГУ Глав-НИВЦ, 2014.
22. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского самбо // Учебное пособие / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2017. – 216 с.
23. Шестаков, В.Б. Теория и практика самбо [Текст]: учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. - Москва: Советский спорт, 2021.
24. Шулика, Ю.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства [Текст] / Ю. А. Шулика, В. А. Самойленко, А. А. Саликов. - Краснодар: Краснодарские известия, 2019.
25. Щетинина, С.Ю. Интеграция воспитательной и физкультурно-спортивной среды как условие самореализации личности школьника [Текст] / С. Ю. Щетинина // Теория и практика физической культуры. - 2013.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ К ПРОЧТЕНИЮ ОБУЧАЮЩИМСЯ**

1. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. - Санкт-Петербург: Издательский дом “Сентябрь”, 2019.
2. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов : метод. Пособие / В.Г. Никитушкин. – Москва: Департамент ФКиС г. Москвы, 2019.
3. Свищев, И.Д. Особенности психической подготовки единоборцев / И. Д. Свищев // Детский тренер. - 2018. - №1.
4. Харлампиев, А.А. Система самбо / А. А. Харлампиев. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2020.
5. Чумаков, Е.М. Сто уроков самбо / под ред. С. Е. Табакова. - Москва : Физкультура и спорт, 2012.