

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета МУДО ЦВР
Протокол от 16.05.2025 № 8



Утверждаю
Директор МУДО ЦВР
А.С. Девальд
Приказ от 16.05.2025 № 236

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Основы борьбы самбо и дзюдо. Базовый уровень»
(с изменениями и дополнениями)**

Возраст учащихся: 11-15 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Куделин Сергей Викторович,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск

2025 год

Пояснительная записка

В последние десятилетия наблюдается значительный рост интереса к различным видам спорта. И самбо, как одно из наиболее динамично развивающихся единоборств, занимает особое место в этом явлении. Самбо, представляющее собой уникальное сочетание техники борьбы, самообороны и физической подготовки, становится все более популярным среди подростков и молодежи. Возраст 11-15 лет — это период активного физического и психоэмоционального роста, когда закладываются основы для будущей социализации и самореализации. В этом контексте занятия единоборствами, такими как самбо и дзюдо, представляют собой не только эффективный способ физической подготовки, но и мощный инструмент для формирования морально-волевых качеств, необходимых для успешной жизни в современном мире.

Оба вида спорта способствуют развитию таких физических качеств, как сила, выносливость и координация, а также формирование личностных характеристик, включая самодисциплину, стрессоустойчивость и ответственность. В рамках программы особое внимание уделяется безопасности и здоровью, что является неотъемлемой частью воспитательного процесса.

Занятия борьбой самбо с элементами дзюдо в полной мере способствуют укреплению здоровья, всестороннему гармоничному развитию подростков и их физической подготовленности, формированию жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности, развитию нравственных и культурных ценностей подрастающего поколения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы борьбы самбо и дзюдо. Базовый уровень» разработана с учетом возрастных особенностей и потребностей подростков, что позволяет создать комфортную и мотивирующую атмосферу для занятий. Она включает в себя как практические занятия, так и теоретические аспекты, что способствует более глубокому пониманию философии единоборств и их роли в жизни человека.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы борьбы самбо и дзюдо. Базовый уровень» (далее – Программа) составлена в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы»;
- иными нормативными актами по профилю реализуемой образовательной программы, локальными актами учреждения.

Программа составлена на основе рабочей программы «Борьба (самбо, дзюдо)» (авторский коллектив: И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.П. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Кришук, рецензент программы – Б.А. Подливаев, заслуженный тренер РФ, профессор РГУФК, МОУ ДОД ДЮСШ г. Кандалакша, 2009) является модифицированной, имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы обусловлена социальным и государственным запросами, необходимостью поиска эффективных методов воспитания и развития молодежи в условиях современного общества, где физическая активность и здоровый образ жизни становятся все более важными. В условиях растущей популярности сидячего образа жизни и увеличения числа заболеваний, связанных с недостатком физической активности, самбо предлагает уникальную альтернативу, способствуя не только улучшению физического состояния, но и развитию таких важных личностных качеств, как дисциплина, настойчивость и уверенность в себе. Важно отметить, что самбо не только развивает физические качества, но и формирует психологическую устойчивость, что особенно актуально для подростков, находящихся в процессе формирования своей идентичности.

Новизна программы заключается в интеграции элементов двух видов спортивных единоборств — самбо и дзюдо — в единую образовательную систему, что позволяет расширить технический и тактический арсенал обучающихся, а также формировать более универсальные двигательные навыки. Такой подход обеспечивает комплексное развитие физических и личностных качеств, сочетая прикладную направленность самбо с философией и методикой дзюдо. Программа построена с учетом современных педагогических подходов, ориентирована на индивидуализацию обучения и создание условий для вовлечения детей с разным уровнем физической подготовки, что делает ее адаптивной и эффективной для стартового уровня.

Педагогическая целесообразность программы заключается в её направленности на всестороннее развитие личности обучающихся через освоение базовых приёмов и принципов двух видов единоборств, способствующих формированию физических, волевых и нравственных качеств. Программа учитывает возрастные особенности детей, обеспечивает доступность и постепенность освоения материала, что позволяет создать комфортную образовательную среду и поддерживать устойчивый интерес к занятиям. Через систематические тренировки развиваются дисциплина, ответственность, уважение к партнёру и правилам, что положительно влияет на поведение в повседневной жизни и способствует успешной социализации. Кроме того, программа создает условия для раннего выявления спортивных способностей и дальнейшего совершенствования в выбранном направлении, что соответствует задачам дополнительного образования.

Цель программы - создание условий для физического, нравственного и социального развития учащихся через занятия самбо и дзюдо, формирование у них устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи:

обучающие:

- ознакомление с историей самбо и правилами соревнований, изучение правил техники безопасности при проведении тренировок, привитие необходимых на занятиях единоборствами гигиенических навыков;

- развитие основных физических качеств средствами и методами спортивной подготовки самбо и дзюдо;

- дальнейшее изучение практических основ борьбы самбо и дзюдо;

- совершенствование техники и тактики борьбы самбо;

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

развивающие:

- активизация двигательной деятельности учащихся;

- повышение уровня физической и функциональной подготовленности;

- развитие специальных физических качеств;

- приобретение и накопление соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;

- улучшение состояния здоровья, физического развития;
- воспитательные:*
- популяризация борьбы самбо и дзюдо среди детей и подростков;
- воспитание у учащихся твёрдой воли, физической и психологической выносливости;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности, воспитание патриотизма.

Адресат программы: программа предназначена для учащихся в возрасте 11-15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям спортом. Подростки зачисляются в группу при наличии медицинского заключения (справки) и рекомендации врача. Группа формируется из учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке по программе стартового уровня освоения. Учащиеся могут быть включены в группу на любом уровне обучения в зависимости от уровня их физической подготовки.

Возрастные особенности.

Программа разработана с учетом возрастных, умственных и физиологических особенностей молодежи в возрасте от 15 до 18 лет. В этот период подростки переживают значительные физические, психологические и социальные изменения, что важно учитывать при организации занятий единоборствами.

В возрасте 15-18 лет молодые люди продолжают активно расти и развиваться. У мальчиков наблюдается увеличение мышечной массы и силы, тогда как у девочек завершается процесс формирования фигуры. Это время, когда физические качества — такие как выносливость, сила и гибкость — могут значительно улучшаться, что делает занятия единоборствами особенно эффективными.

Подростки часто испытывают эмоциональную нестабильность, обусловленную гормональными изменениями и поиском своей идентичности. Они становятся более восприимчивыми к стрессу и давлению со стороны сверстников, активно ищут свою социальную роль и стремятся к независимости. Занятия единоборствами помогают развивать навыки саморегуляции, уверенность в себе и стрессоустойчивость, а также способствуют формированию командного духа, навыков общения и ответственности — что крайне важно для успешной социализации.

В этом возрасте подростки начинают мыслить более абстрактно и критически, способны к анализу, планированию и принятию решений. Это позволяет им лучше осваивать сложные техники единоборств и понимать философию, лежащую в их основе. Часто они стремятся к самовыражению и достижению целей. Занятия единоборствами могут стать для них не только способом физической активности, но и возможностью достичь успеха, что

способствует повышению мотивации и уверенности в себе.

Уровень программы: базовый.

Форма обучения: очная.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 3 года обучения. Объем программы по годам: 1-й год – 216 часов; 2 год – 216 часов, 3 год – 216 часов. Общий объем программы (общее количество часов) – 648 часов.

Форма занятий - групповая. Каждое занятие включает в себя теорию, и практику, а также индивидуальное общение педагога с учащимся.

Численный состав группы – 12-15 человек.

Режим занятий. Занятия спаренные, проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа всем составом. Продолжительность 1 академического часа – 45 минут.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения по программе учащиеся будут:

Предметные:

знать:

- практические основы приемов борьбы самбо и дзюдо и правильно пользоваться ими;
- правила безопасности при проведении тренировок и соревнований, правила проведения и участия в соревнованиях.
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;

уметь:

- оценивать свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии с ситуацией;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения;
- эффективно работать в группе и самостоятельно.

уметь выполнять на базовом уровне:

- стойки, захваты, перехваты, перемещения в борьбе;
- болевые приемы на удержание, приемы на освобождение от болевых удержаний;
- удушающие приемы и освобождения от них;
- приемы перевода соперника из стойки в партер и из партера в положение борьбы лёжа;
- технику и тактику ведения схваток в партере и в стойке;
- броски средней степени сложности, технику имитации (отвлекающих) бросков.
- владение своим телом во время борьбы;

участвовать в соревнованиях и турнирах.

Метапредметные:

уметь:

- эффективно работать и в группе и самостоятельно;
- сопоставлять собственные действия с запланированными результатами;
- контролировать свою деятельность, осуществляемую для достижения целей;
- анализировать и оценивать результаты собственной тренировки.
- развитие у учащихся конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде;

Личностные:

- у учащихся будет сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой спортом и потребность ведения здорового образа жизни;
- настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- формирование у учащихся твёрдой воли, физической и психологической выносливости, дисциплинированности;
- формирование уважительного отношения к окружающим, навыков бесконфликтного общения и культура поведения;
- сформированная активная жизненная позиция, осознание своей гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России и ее достижения.

Методическое обеспечение программы

Принципы реализации программы:

- *успеха;*
- *наглядности;*
- *доступности и индивидуализации;*
- *систематичности и последовательности;*
- *связь обучения с практикой;*
- *воспитывающего обучения;*
- *сознательности и активности;*
- *целенаправленности;*
- *единство общей и специальной подготовки;*
- *цикличности тренировочного процесса;*
- *принцип системного чередования нагрузок и отдыха.*

Формы и методы обучения:

Методы обучения

Словесные – рассказ, объяснение, беседа.

Наглядные – (метод демонстраций) демонстрация приемов борьбы.

Практические – методы строго регламентированного упражнения, тренировочные и учебные поединки (соревновательный метод).

Формы проведения занятий

Данная программа предусматривает теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия проводятся отдельно и в комплексе с практическими (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического занятия). Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только изучают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но и большое внимание уделяют общей и специальной физической подготовке, воспитанию моральных, деловых, волевых и психологических качеств.

Тренировочные занятия целиком направлены на повышение эффективности ранее изученных движений и повышение работоспособности.

Контрольные занятия проводятся в форме сдачи зачётов и участие в соревнованиях. На таких соревнованиях принимаются зачёты по технике и тактике ведения схваток, физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности.

Основными формами занятий являются:

- учебно-тренировочные занятия в группах;
- тренировки по индивидуальному плану;
- участие в соревнованиях.

Педагогические технологии

При выборе педагогической технологии учитывается уровень подготовки детей, возраст, индивидуальные особенности и способности детей.

Технология личностно-ориентированного обучения. При применении данной технологии у педагога появляется возможность работы с каждым учащимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей группой. Педагог имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося при планировании и проведении занятий.

Групповые технологии. Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. На занятиях учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося.

Технология проблемного обучения. Создание ситуаций, требующих решения практических задач в единоборствах, что развивает критическое мышление и умение быстро реагировать на изменения.

Технология интерактивного обучения, позволяющая объединять и координировать деятельность обучающихся при создании реальных спортивных ситуаций и ориентировать их на адекватные реакции по планируемым результатам (тестирование, взаимодействие в парах, группах)

при изучении правил техники безопасности, основ оказания первой помощи, техник выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Здоровьесберегающие технологии. Включение элементов гимнастики, растяжки, дыхательных упражнений, обеспечение правильного режима нагрузки и отдыха, круговая тренировка по типу интервального упражнения с ординарными интервалами отдыха, массаж, что способствует укреплению здоровья и предотвращению травм.

Дидактические средства

Для реализации программы используется следующее дидактическое обеспечение:

- специальная и методическая литература;
- учебно-методические фильмы с демонстрацией проведения схваток сильнейших спортсменов на различных турнирах и соревнованиях;
- архивные видеозаписи опытных тренеров;
- плакаты и наглядные пособия с изображением различных фаз проведения спортивных приёмов, схемы, таблицы.

Диагностика результативности образовательного процесса

Данная программа предполагает вводную диагностику, текущий контроль, промежуточную аттестацию и итоговый контроль.

Цель проведения – определение изменения уровня развития учащихся, их физических и психологических способностей, получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.

Вводная диагностика проводится в начале учебного года в форме тестирования с целью определения уровня и технической и физической подготовки учащихся. Диагностика проводится на основании норм ГТО.

Текущий контроль результативности обучения осуществляется путём педагогического наблюдения, бесед, опросов в ходе выполнения упражнений, тестирования, участия в соревнованиях.

В конце занятия необходимо проверить и оценить уровень достижения поставленных целей. Для этого во время занятия осуществляется текущий контроль в форме взаимоконтроля детей в группах или самоконтроля.

Обнаружить изменения в личностных качествах детей, их знаниях, умениях, освоенных способах с помощью дневников, которые ведут подростки на занятиях.

Промежуточная аттестация проводится в середине учебного года с целью подведения итогов обучения и оценки динамики продвижения обучающихся. Организуется в объединении в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Итоговый контроль: проводится по результатам освоения всей программы в конце обучения в форме сдачи итоговых контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке, анализа участия в соревнованиях.

Диагностические материалы (см. Приложение 1,2).

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	1 год			2 год			3 год			Формы аттестации/к онтроля
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Тема 1. Вводное занятие. Спортивные игры	2	1	1	2	1	1	2	1	1	беседа, краткий опрос
2.	Тема 2. Вводный и текущий инструктаж. ОФП. СФП. Тренировочные схватки	2	1	1	2	1	1	2	1	1	краткий опрос, наблюдение, анализ
3.	Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питание борца. ОФП. Спортивные игры	2	1	1	2	1	1	2	1	1	краткий опрос, наблюдение, анализ
4.	Тема 4. Физиологические основы спортивной тренировки борца. Вводная диагностика. ОФП	2	1	1	2	1	1	2	1	1	наблюдение, вводная диагностика: беседа, тестирование
5.	Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение повреждений и оказание первой помощи. Оказание первой медицинской помощи при различных повреждениях и травмах	2	1	1	2	1	1	2	1	1	краткий опрос, наблюдение, анализ
6.	Тема 6. Основы планирования спортивной тренировки борца. ОФП. Тренировочные схватки	2	1	1	2	1	1	2	1	1	краткий опрос, наблюдение, анализ
7.	Тема 7. Основы	2	1	1	2	1	1	2	1	1	краткий опрос,

	техники и тактики спортивной борьбы и методы их совершенствовани я. ОФП. Тренировочные схватки										наблюдение, анализ
8.	Тема 8. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся. ОФП. Тренировочные схватки	2	1	1	2	1	1	2	1	1	краткий опрос, наблюдение, анализ
9.	Тема 9. Всесторонняя физическая подготовка и ее роль в процессе спортивной тренировки борца. ОФП. Учебные схватки	2	1	1	2	1	1	2	1	1	краткий опрос, наблюдение, анализ
10.	Тема 10. Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых качеств борца. ОФП. Тренировочные схватки	2	1	1	2	1	1	2	1	1	краткий опрос, наблюдение, анализ
11.	Тема 11. Базовая техника борьбы самбо и дзюдо. Изучение правил соревнований. ОФП. Учебные схватки	4	-	4	4	-	4	4	-	4	краткий опрос, наблюдение, анализ
12.	Тема 12. Техника болевых приемов на удержание на руках. СФП. Учебные схватки	8	-	8	8	-	8	8	-	8	краткий опрос, наблюдение, анализ
13.	Тема 13. Техника болевых приемов на удержание на ногах. СФП. Тренировочные схватки	8	-	8	8	-	8	8	-	8	краткий опрос, наблюдение, анализ
14.	Тема 14. Техника удушающих приемов в борьбе дзюдо. СФП.	10	-	10	10	-	10	10	-	10	краткий опрос, наблюдение, анализ

	Учебные схватки										
15.	Тема 15. Приемы на освобождения от болевых удержаний. СФП. Учебные схватки. Тренировочные схватки	10	-	10	10	-	10	10	-	10	краткий опрос, наблюдение, анализ
16.	Промежуточная аттестация	1	-	1	1	-	1	1	-	1	тестирование, сдача нормативов
17.	Тема 16. Изучение бросков. ОФП. Учебные схватки. Тренировочные схватки	15	-	15	15	-	15	15	-	15	краткий опрос, наблюдение, анализ
18.	Тема 17. Техника борьбы в партере. ОФП. Тренировочные схватки	10	-	10	10	-	10	10	-	10	краткий опрос, наблюдение, анализ
19.	Тема 18. Техника борьбы в стойке. Учебные схватки. Тренировочные схватки	25	-	25	25	-	25	25	-	25	краткий опрос, наблюдение, анализ
20.	Тема. 19. Техника и тактика ведения борьбы. Учебные схватки. Тренировочные схватки	10	-	10	10	-	10	10	-	10	краткий опрос, наблюдение, анализ
26.	Учебные схватки	40	-	40	40	-	40	40	-	40	краткий опрос, наблюдение, анализ
27.	Тренировочные схватки	49	-	49	49	-	49	49	-	49	краткий опрос, наблюдение, анализ
28.	Спортивные игры	4	-	4	4	-	4	4	-	4	наблюдение, анализ
29.	Заключительное занятие. Подведение итогов, оценка деятельности объединения	2	-	2	2	-	2	2	-	2	итоговый контроль: тестирование, сдача нормативов
	Итого:	216	10	206	216	10	206	216	10	206	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Цели и задачи, план работы на год. Организационные вопросы. Физическая культура в спорт в РФ. Краткий обзор состояния и развития

спортивной борьбы.

Практика: Спортивные игры на площадке: футбол, пионербол.

Тема 2. Вводный и текущий инструктаж. ОФП. СФП. Тренировочные схватки.

Теория: Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при проведении занятиях спортом и физической культуре, охране труда и противопожарной безопасности. Повторение правил техники безопасности при проведении тренировочного процесса и проведении поединков.

Практика: ОФП: прыжки; кувырки; силовые упражнения; атлетические упражнения; гимнастические упражнения; упражнения на растяжку мышц.

СФП: Выполнение упражнений: на развитие гибкости; на удержания равновесия; на развитие ловкости; на развитие силы.

Тренировочные схватки. Отработка тактики и техники ведения схватки в самбо и дзюдо в тренировочных поединках: с партнером в партере; с партнером в стойке.

Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питание борца. ОФП. Спортивные игры.

Теория: Соблюдение правил гигиены, режима дня, питания, выполнение процедур закаливания – важные составляющие для укрепления здоровья и развития физических качеств спортсмена.

Практика: ОФП: прыжки; кувырки; силовые упражнения; атлетические упражнения; гимнастические упражнения; упражнения на растяжку мышц.

Спортивные игры на площадке: футбол, пионербол.

Тема 4. Физиологические основы спортивной тренировки борца. Вводная диагностика. ОФП.

Теория: Соблюдение структуры учебно-тренировочного занятия (разминка, основная часть, заминка) в соответствии с физиологическими особенностями организма спортсмена – основа безопасного проведения тренировок.

Практика: Вводная диагностика: беседа, тестирование. ОФП. Силовая подготовка. Борьба в партере.

Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение повреждений и оказание первой помощи.

Теория: Закрепление знаний о правилах оказания первой медицинской помощи. Самоконтроль – основа профилактики предупреждения травм.

Практика: Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение повреждений и оказание первой помощи. Оказание первой медицинской помощи при различных повреждениях и травмах.

Тема 6. Основы планирования спортивной тренировки борца. ОФП. Учебные схватки. Тренировочные схватки.

Теория: Планирование спортивной тренировки проводится с учетом с уровня подготовки борца, с целью отработки тех или иных навыков техники борьбы самбо и дзюдо, тактики ведения боя

Практика: ОФП. Упражнения на турниках. Кувырки, перекаты.

Учебные схватки. Отработка тактики ведения боя и техники самбо и дзюдо в учебных поединках.

Остановка поединка с объяснениями, с подсказкой, с обращением внимания на упущенные возможности, с обращением внимания на ошибки.

Тренировочные схватки. Отработка тактики и техники ведения схватки в самбо и дзюдо в тренировочных поединках: с партнером в партере; с партнером в стойке.

Тема 7. Основы техники и тактики спортивной борьбы и методы их совершенствования. ОФП. Тренировочные схватки.

Теория: Закрепление знаний основ техники и тактики спортивной борьбы и методов их совершенствования.

Практика: ОФП. Страховки, акробатические упражнения.

Тренировочные схватки. Отработка тактики и техники ведения схватки в самбо и дзюдо в тренировочных поединках: с партнером в партере; с партнером в стойке.

Тема 8. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся. ОФП. Тренировочные схватки.

Теория: Повторение знаний о строении человеческого организма, его функциях, костной системе. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.

Практика: ОФП, тренировочные схватки. Отработка тактики и техники ведения схватки в самбо и дзюдо в тренировочных поединках: с партнером в партере; с партнером в стойке.

Тема 9. Всесторонняя физическая подготовка и ее роль в процессе спортивной тренировки борца. ОФП. Учебные схватки.

Теория: Всесторонняя физическая подготовка спортсмена (сила, выносливость и др.) – основа эффективного тренировочного процесса.

Практика: ОФП, учебные схватки: Отработка тактики ведения боя и техники самбо и дзюдо в учебных поединках. Остановка поединка с объяснениями, с подсказкой, с обращением внимания на упущенные возможности, с обращением внимания на ошибки.

Тема 10. Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых качеств борца. ОФП. Тренировочные схватки.

Теория: Роль борьбы самбо и дзюдо в формировании таких качеств личности спортсмена, как честность, смелость, упорство, целеустремленность. Воспитание силы воли – важная составляющая развития личности спортсмена.

Практика: ОФП, тренировочные схватки. Отработка тактики и техники

ведения схватки в самбо и дзюдо в тренировочных поединках: с партнером в партере; с партнером в стойке.

Тема 11. Базовая техника борьбы самбо и дзюдо. Изучение правил соревнований. ОФП. Учебные схватки.

Практика: Отработка на практике базовой техники борьбы самбо и дзюдо:

- падения на спину, на живот, на бок;
- страховки (передняя, задняя);
- перевороты партнера (на спину, на живот, на бок);
- техника борьбы в партере, в стойке;
- техника удержания и освобождения от удержания.

Практика: ОФП, учебные схватки: Отработка тактики ведения боя и техники самбо и дзюдо в учебных поединках. Остановка поединка с объяснениями, с подсказкой, с обращением внимания на упущенные возможности, с обращением внимания на ошибки.

Тема 12. Техника болевых приемов на удержание на руках. СФП. Учебные схватки.

Практика: Выполнение болевых приемов на удержание на руках:

- рычаг локтя через бедро;
- рычаг локтя через руку;
- рычаг локтя двумя руками через бедро;
- узел руки двумя руками (нижний);
- узел руки ногой;
- рычаг локтя захватом руки между ног (коромысло).

Практика: ОФП, учебные схватки: Отработка тактики ведения боя и техники самбо и дзюдо в учебных поединках. Остановка поединка с объяснениями, с подсказкой, с обращением внимания на упущенные возможности, с обращением внимания на ошибки.

Тема 13. Техника болевых приемов на удержание на ногах. СФП. Тренировочные схватки.

Практика: Выполнение болевых приемов на удержание на ногах:

- узел ноги ногой;
- узел ноги рукой;
- рычаг одной ноги рукой;
- рычаг двух ног рукой;
- загиб ноги на спину;
- загиб двух ног на спину;
- ущемление ахиллесовой пяты одной рукой;
- ущемление 2-х ахиллесовых пят двумя руками.

ОФП, тренировочные схватки. Отработка тактики и техники ведения схватки в самбо и дзюдо в тренировочных поединках: с партнером в партере; с партнером в стойке.

Тема 14. Техника удушающих приемов в борьбе дзюдо. СФП. Учебные схватки.

Практика: Выполнение удушающих приемов:

- захват за шею сзади одной рукой;
- захват за шею сзади одной рукой с обхватом за голову другой рукой;
- захват одной рукой за кимоно, другой упор в шею;
- удушающий прием курткой.

ОФП, учебные схватки: Отработка тактики ведения боя и техники самбо и дзюдо в учебных поединках. Остановка поединка с объяснениями, с подсказкой, с обращением внимания на упущенные возможности, с обращением внимания на ошибки.

Тема 15. Приемы на освобождения от болевых удержаний. СФП. Учебные схватки. Тренировочные схватки.

Практика: Выполнение приемов на освобождения от болевых удержаний: перевороты с захватом; перевороты с обхватом; забегание от партнера с разворотом туловища; забегание на партнера с вращением туловища.

СФП, учебные схватки: Отработка тактики ведения боя и техники самбо и дзюдо в учебных поединках. Остановка поединка с объяснениями, с подсказкой, с обращением внимания на упущенные возможности, с обращением внимания на ошибки.

Тренировочные схватки. Отработка тактики и техники ведения схватки в самбо и дзюдо в тренировочных поединках: с партнером в партере; с партнером в стойке.

Промежуточная аттестация.

Практика: Подведение итогов за первое полугодие. Сдача нормативов. Тестирование.

Тема 16. Изучение бросков. ОФП. Учебные схватки. Тренировочные схватки.

Практика: Выполнение бросков:

- подножка (передняя, задняя, боковая);
- подсечки (боковая, передняя, задняя);
- зацепы ногами;
- бросок партнера с упором колена в живот;
- бросок партнера с упором ноги в живот;
- бросок через бедро;
- бросок мельница (в стойке, с колен);
- бросок вертушка.

ОФП, учебные схватки: Отработка тактики ведения боя и техники самбо и дзюдо в учебных поединках. Остановка поединка с объяснениями, с подсказкой, с обращением внимания на упущенные возможности, с

обращением внимания на ошибки.

Тренировочные схватки. Отработка тактики и техники ведения схватки в самбо и дзюдо в тренировочных поединках: с партнером в партере; с партнером в стойке.

Тема 17. Техника борьбы в партере. ОФП. Тренировочные схватки.

Практика: Отработка техники борьбы в партере:

- перекаты;
- перевороты;
- обманные движения;
- переход от одного болевого приема к другому.

ОФП, тренировочные схватки. Отработка тактики и техники ведения схватки в самбо и дзюдо в тренировочных поединках: с партнером в партере; с партнером в стойке.

Тема 18. Техника борьбы в стойке. Учебные схватки. Тренировочные схватки.

Практика: Отработка борьбы в стойке: перемещения; захваты; обхваты; зацепы; подбив ног; подход к партнеру; выведение партнера из равновесия.

Учебные схватки: Отработка тактики ведения боя и техники самбо и дзюдо в учебных поединках. Остановка поединка с объяснениями, с подсказкой, с обращением внимания на упущенные возможности, с обращением внимания на ошибки.

Тренировочные схватки. Отработка тактики и техники ведения схватки в самбо и дзюдо в тренировочных поединках: с партнером в партере; с партнером в стойке.

Тема. 19. Техника и тактика ведения борьбы. Учебные схватки. Тренировочные схватки.

Практика: Отработка техники и тактики ведения борьбы:

- нападение;
- нырком под соперника;
- рывком соперника на себя;
- от защиты;
- силовая борьба;
- быстрая техническая борьба;
- медленная техническая борьба.

Учебные схватки: Отработка тактики ведения боя и техники самбо и дзюдо в учебных поединках. Остановка поединка с объяснениями, с подсказкой, с обращением внимания на упущенные возможности, с обращением внимания на ошибки.

Тренировочные схватки. Отработка тактики и техники ведения схватки в самбо и дзюдо в тренировочных поединках: с партнером в партере; с партнером в стойке.

Учебные схватки.

Практика: Отработка тактики ведения борьбы и техники борьбы самбо и дзюдо в учебных схватках.

Тренировочные схватки.

Практика: Отработка тактики ведения борьбы и техники самбо и дзюдо в тренировочных схватках.

Специальная физическая подготовка (в течение года).

Практика: Выполнение упражнений: на развитие гибкости; на удержания равновесия; на развитие ловкости; на развитие силы.

Общефизическая подготовка (в течение года).

Практика: Выполнение упражнений: прыжки; кувырки; силовые упражнения; атлетические упражнения; гимнастические упражнения; упражнения на растяжку мышц.

Заключительное занятие. Итоговый контроль.

Практика: Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке. Подведение итогов, оценка деятельности объединения.

Материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет;
- маты для занятий самбо (татами) с покрышкой, размером не менее 10х10;
- куртки для самбо (только для участия в соревнованиях);
- борцовки (только для участия в соревнованиях);
- мячи: футбольный, волейбольный, баскетбольный;
- мячи набивные;
- скакалки;
- гантели;
- стенка гимнастическая с перекладиной (турником).

Список литературы для педагога

1. Авилов В.И., Харахордин С.Е. Новые возможности в технике борьбы самбо/В.И. Авилов, С.Е. Харахордин. – М.: Профит-Стайл, 2024. – 208с.
2. Авилов В.И., Харахордин С.Е. Подготовка к выполнению нормативов по самбо в рамках ВФСК «Готов к труду и обороне» М.: Профит-Стайл, 2023. – 128с.
3. Вайсов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба Самбо. Техника и методика обучения. – М., 2010.

4. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика/Ю.К. Гавердовский. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 912 с.
5. Германов Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 2. - с. 8–13.
6. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации/ Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков.— М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160с.
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба. в 4-х томах: Учебное пособие по спортивной борьбе/Г.С. Туманян – М.: Советский спорт, 1998.

Список литературы для учащихся

1. Боген М.М. О возможности быстрого безошибочного и надежного обучения двигательным действиям / М.М.Боген, М.В.Боген // Детский тренер. - 2012. - № 2. - с.60–104.
2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика: монография/Ю.К. Гавердовский. — М.: Физкультура и спорт, 2007. - 912 с.
3. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста/Е.Я. Гаткин. – М.: Лист, 1997. – 176с.
4. Головихин Е.: Программа дополнительного образования детей «Самбо»/Е. Головихин. – М., 2012. – 130с.
5. Рудман Д.Л. Самбо: настольная книга будущих чемпионов/Д.Л. Рудман. – М.: Детская литература., 2007. – 173с.
6. Табаков С.Е. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. - М.: Советский спорт, 2005. - 236с.
7. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо/Е.М. Чумаков. – М.: Фаир-Пресс, 1998. – 400с.
8. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 112с.

Интернет-источники

1. Планета самбо [Электронный ресурс]/ вконтакте. - URL: <https://vk.com/samboplanet> (дата обращения: 05.05.2025).
2. Самбо – национальное достояние России [Электронный ресурс]/ вконтакте. - URL: https://vk.com/sambo_nat_dost_rf (дата обращения: 05.05.2025).

3. Лига САМБО НОВЫЙ ВЕКТОР [Электронный ресурс]/ вконтакте. - URL: <https://vk.com/ligasambonv> (дата обращения: 05.05.2025).
4. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЕТСКОГО САМБО [Электронный ресурс]/ вконтакте. - URL: <https://vk.com/womensambo?from=search> (дата обращения: 05.05.2025).

Программу составил
педагог дополнительного образования
Центра внешкольной работы

С.В. Куделин

Приложение 1

Диагностические материалы для вводной диагностики уровня физической подготовки и соответствия уровню обучения

№ п/п	Ф.И. учащегося	Силовые упражнения						Уровень	Примечание: соответствие уровню обучения
		Подтягивание	Отжимание на перекладине	Подъем ног к перекладине	Подъем туловища за 30 сек.	Отжимание от пола за 30 сек.	Приседания за 30 сек.		

Приложение 2

Диагностические материалы для промежуточной (итоговой) аттестации учащихся

1. Характеристика контрольно-переводных нормативов для различных уровней обучения.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от уровня обучения.

Для групп всех уровней обучения выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий уровень программы.

Основные критерии оценки работы педагога, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

Базовый уровень – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы;

При оценке уровня физической подготовленности учитываются усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Наиболее важным для перевода в продвинутую группу является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

2. Нормативные показатели зачетных упражнений

2.1. Нормативные показатели выполнения зачетных упражнений (базовый уровень)

Уровень усвоения	Силовые упражнения						Элементы борьбы		
	Подтягивание	Отжимание на перекладине	Подъем ног к перекладине	Подъем туловища за 30 сек.	Отжимание от пола за 30 сек.	Приседания за 30 сек.	Страховки	Броски / удержания	Болевые и освобождение
низкий	1-4	1-4	1-4	1-5	1-5	10			
средний	5-9	5-9	5-8	6-12	6-12	11-20			
высокий	10-*-	10-*-	9-*-	13 - 18	13-18	21-30			

3. Диагностическая карта промежуточной (итоговой) аттестации учащихся (результаты выполнения контрольных нормативов по теоретической подготовке, ОФП, СПФ)

[illegible]

Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе «Основы борьбы самбо и дзюдо. Базовый уровень»
для учащихся объединения «Самбо» (базовый уровень), группа 1Б/1
2025/2026 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	01	беседа, практическое занятие	2	Тема 1. Вводное занятие. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос
2.	сентябрь	03	беседа, практическое занятие	2	Тема 2. Вводный и текущий инструктаж. ОФП. СФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос
3.	сентябрь	05	беседа, практическое занятие	2	Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питание борца. ОФП. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос
4.	сентябрь	08	беседа, практическое занятие	2	Тема 4 Основы планирования спортивной тренировки борца. ОФП	Ферсмана, 15 каб. № 16	вводная диагностика: сдача нормативов, наблюдение, анализ
5.	сентябрь	10	беседа, практическое занятие	2	Тема 5. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение повреждений и оказание первой помощи	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
6.	сентябрь	12	беседа, практическое занятие	2	Тема 6. Основы планирования спортивной тренировки борца. ОФП. Учебные схватки. Тренировочные схватки.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
7.	сентябрь	15	беседа, практическое занятие	2	Тема 7. Основы техники и тактики спортивной борьбы и методы их совершенствования. ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
8.	сентябрь	17	беседа, практическое занятие	2	Тема 8. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся. ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
9.	сентябрь	19	беседа, практическое занятие	2	Тема 9. Всесторонняя физическая подготовка и ее роль в процессе спортивной тренировки борца. ОФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
10.	сентябрь	22	беседа, практическое занятие	2	Тема 10. Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых качеств борца. ОФП. Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
11.	сентябрь	24	беседа, практическое занятие	2	Тема 11. Базовая техника борьбы самбо и дзюдо. Изучение правил соревнований. ОФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
12.	сентябрь	26	беседа, практическое занятие	2	Тема 11. Базовая техника борьбы самбо и дзюдо. Изучение правил соревнований. ОФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
13.	сентябрь	29	беседа, практическое занятие	2	Тема 11. Базовая техника борьбы самбо и дзюдо. Изучение правил соревнований. ОФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
14.	октябрь	01	беседа, практическое занятие	2	Тема 11. Базовая техника борьбы самбо и дзюдо. Изучение правил соревнований. ОФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
15.	октябрь	03	беседа, практическое занятие	2	Тема 12. Техника болевых приемов на удержание на руках. СФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
16.	октябрь	06	беседа, практическое занятие	2	Тема 12. Техника болевых приемов на удержание на руках. СФП. Учебные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ

			практическое занятие			каб. № 16	
103.	май	11	беседа, практическое	2	Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
104.	май	13	беседа, практическое занятие	2	Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
105.	май	15	беседа, практическое занятие	2	Тренировочные схватки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
106.	май	18	беседа, практическое занятие	2	Тренировочные схватки. Спортивные игры.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
107.	май	20	практическое занятие	2	Тренировочные схватки. Спортивные игры.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
108.	май	22	практическое занятие	2	Заключительно занятие	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
			Итого:	216			

Расписание занятий: понедельник, пятница – 16.15 - 18.45.