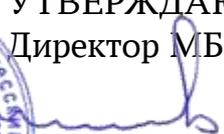


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО ДДТ
(протокол от 29.05.2025 № 4)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДДТ

Л.В. Лисов

Приказ от 30.05.2025 № 25-о

**РАЗНОУРОВНЕВАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«САМБО»
физкультурно-спортивной направленности**

Уровень сложности: стартовый, базовый
Срок реализации: 3 года – 432 часа, в т.ч.:
1 год (стартовый уровень) – 144 часа;
2-3 год (базовый уровень) – 144 часа/144 часа
Возраст учащихся: 9–16 лет

Автор – составитель:
Гаджиев Новруз Меджид-оглы,
педагог дополнительного образования

п. Новоселки
2025

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБУ ДО ДДТ
(протокол от 29.05.2025 № 4)



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДДТ
Л.В. Лисов

Приказ от 30.05.2025 № 25-о

**РАЗНОУРОВНЕВАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«САМБО»
физкультурно-спортивной направленности**

Уровень сложности: стартовый, базовый
Срок реализации: 3 года – 432 часа, в т.ч.:
1 год (стартовый уровень) – 144 часа;
2-3 год (базовый уровень) – 144 часа/144 часа
Возраст учащихся: 9–16 лет

Автор – составитель:
Гаджиев Новруз Меджид-оглы,
педагог дополнительного образования

п. Новоселки
2025

| | |
|---|-----------|
| 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы | 9 |
| 1.3. Содержание программы | 12 |
| 1.4. Планируемые результаты | 22 |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий: | 26 |
| 2.1. Календарный учебный график | 26 |
| 2.2. Условия реализации программы | 51 |
| 2.3. Формы аттестации (контроля) | 52 |
| 2.4. Оценочные материалы | 55 |
| 2.5. Методические материалы | 60 |
| 2.6. Воспитательный компонент | 65 |
| 3. Список литературы | 68 |

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Занятия самбо, как один из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Самбо»** имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для реализации в детских объединениях Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области».

Программа «Самбо» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
6. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
7. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
8. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 г. №ГД-39/04 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образо-

вания и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242);

10. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества муниципального образования «Мелекесский район» Ульяновской области» (далее – МБУ ДО ДДТ);

11. Положение об объединениях МБУ ДО ДДТ;

12. Положение о дополнительной общеобразовательной программе в МБУ ДО ДДТ;

13. Положение о порядке приема, перевода, отчисления учащихся в МБУ ДО ДДТ;

14. Положение о порядке аттестации учащихся МБУ ДО ДДТ.

Программа «Самбо» – *модифицированная*, за основу взята дополнительная общеобразовательная программа «Самбо» автор Иванов А.Р. МАУ ДО «Центр детского творчества» г. Фурманова Ивановской области, 2016 г.

Актуальность программы в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Отличительные особенности программы. В 2003 году самбо официально признано национальным и приоритетным видом спорта в Российской Федерации. Осваивая искусство самообороны, молодые спортсмены воспитывают в себе такие качества как чувство патриотизма, собранность, внимательность, умение работать в коллективе, усваивают принципы «fair play», а также укрепляют свое здоровье.

Новизна программы заключается в том, что в ней чётко прописаны требования к учащимся по каждому году обучения от момента начала занятий до окончания обучения, и представляет целостный курс обучения борьбе самбо в условиях общеобразовательной школы. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по борьбе самбо, а обеспечивает организацию содержательного досуга, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» дает возможность приобщить к занятиям физической культурой детей с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни и недостатком педагогического внимания.

Программа разноуровневая. Уровень освоения содержания образования: стартовый и базовый. Предполагается последовательное освоение уровней программы: овладение стартовым уровнем считается достаточным для продолжения обучения на следующем уровне.

Стартовый уровень (1 год обучения) предполагает формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формируется широкий круг двигательных умений и навыков, ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники самбо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на базовый уровень. Совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе.

Базовый уровень (2-3 год обучения) предполагает повышение уровня общей и специальной физической и технической, тактической и психологической подготовки; прочное овладение основами техники и тактики самбо; приучение к соревновательным условиям; ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа. Приобретается опыт и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта самбо, формируется спортивная мотивация и укрепление здоровья учащихся.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, выявление и поддержку одаренных детей.

Адресат программы: учащиеся среднего и старшего школьного возраста (9-16 лет), имеющие медицинское заключение о состоянии здоровья и допуск врача к занятиям данным видом спорта.

Дети младшего школьного возраста 9-11 лет обладают определёнными возрастными и двигательными особенностями. В этот период учащимся свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Некоторая «неуправляемость» детей данного возраста сочетается с особой восприимчивостью и поведенческой гибкостью, открытостью для сотрудничества и, вместе с тем, с достаточной интеллектуальной зрелостью, что позволяет взрослым (педагогам и родителям) строить отношения с ними на основе диалога, на принципах партнерского общения.

В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные

темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 9-12 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленные на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте.

Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны. Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

Подростковый возраст (12-16 лет) является переходным от детского к взрослому состоянию. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. Необходимо выполнять коррекцию содержания формы техники. У детей проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Наступает период подросткового роста. Подростковый возраст человека, который часто называют периодом роста и созревания, является переходным временем, в течение которого из ребенка формируется биологически и психически зрелая личность. Этот период обычно длится от 11-12 до 17-18 лет. Это время наиболее интенсивного физического и физиологического развития человека за всю его жизнь. Именно в этот период наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к деятельности. Время созревания – это созревание психологическое, время самоутверждения, которое сопровождается почти постоянными конфликтами с окружающими. Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений, особенно длительных.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Продолжать уделять внимание правильной осанке. Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями.

Поэтому педагогу очень важно в своей работе учитывать индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка для правильного построения процесса обучения по программе, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Объем и срок освоения программы. Продолжительность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Самбо» составляет три года.

Основной учебно-тематический план составлен на 432 часа. Каждый год обучения – 144 часа.

Форма обучения по данной программе: очная с использованием электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий (по необходимости).

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, E-mail, облачные сервисы и другие).

Наполняемость в учебных группах составляет: первый год обучения (возраст учащихся 9-14 лет) – 12-15 человек; второй год обучения (возраст учащихся 10-15 лет) – 10-12 человек; третий год обучения (возраст учащихся 11-16 лет) – 8-10 человек. Условия формирования групп: принимаются все желающие на основании медицинского заключения о состоянии здоровья. Уменьшение количества учащихся в группе на втором и третьем годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала. Состав группы постоянный, возможно формирование группы учащихся одного возраста или разновозрастных групп.

Перевод на последующий год обучения производится при условии выполнения учащимися образовательной программы. Зачисление вновь прибывших учащихся на 2 год обучения производится по уровню двигательной подготовки и типу физической конституции ребенка на основании письменного заявления родителей и медицинском заключении о состоянии здоровья учащихся.

Режим занятий: Общее количество часов в год – 144 часа каждый год обучения. Учащиеся по данной программе могут заниматься 4 часа в неделю: 2 раза по 2 часа.

Режим занятий при очном обучении

| Мо-дуль | Количество часов всего | Количество занятий в неделю | Количество часов в неделю | Продолжительность занятий (часов) |
|---------|------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
| 1 | 60 | 2 | 4 | 2x45 мин. перерыв 10 мин. |
| 2 | 84 | 2 | 4 | 2x45 мин. перерыв 10 мин. |
| 3 | 60 | 2 | 4 | 2x45 мин. перерыв 10 мин. |
| 4 | 84 | 2 | 4 | 2x45 мин. перерыв 10 мин. |
| 5 | 60 | 2 | 4 | 2x45 мин. перерыв 10 мин. |
| 6 | 84 | 2 | 4 | 2x45 мин. перерыв 10 мин. |

Режим занятий при дистанционном обучении

| Мо- дуль | Количество часов всего | Количество занятий в неделю | Количе- ство часов в неделю | Продолжительность занятий (часов) |
|-------------|---------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 1 | 60 | 2 | 4 | 2x30 мин. перерыв 10 мин. |
| 2 | 84 | 2 | 4 | 2x30 мин. перерыв 10 мин. |
| 3 | 60 | 2 | 4 | 2x30 мин. перерыв 10 мин. |
| 4 | 84 | 2 | 4 | 2x30 мин. перерыв 10 мин. |
| 5 | 60 | 2 | 4 | 2x30 мин. перерыв 10 мин. |
| 6 | 84 | 2 | 4 | 2x30 мин. перерыв 10 мин. |

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для разностороннего физического развития, укрепления здоровья, воспитания гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе самбо.

Задачи:

обучающие:

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

развивающие:

- развивать двигательные способности учащихся;
- развивать представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.

воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство «партнёрского плеча», дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Цели и задачи 1 года обучения

Задачи:

обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо, основам спортивной диеты и питания;
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основные элементы борьбы самбо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые

для освоения техники спортивного самбо;

- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне.
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

воспитательные:

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

Цели и задачи второго года обучения

Задачи:

обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории отечественной школы единоборств, правилами проведения соревнований по борьбе самбо, основами тактики борьбы.
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- совершенствовать навыки естественных и специальных видов движений при обучении борьбе самбо.
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.
- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимые для освоения техники спортивного самбо;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне.
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

воспитательные:

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся при участии в соревнованиях по борьбе самбо.

Цели и задачи 3 года обучения

Задачи:

обучающие:

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития самбо,
- знакомить с терминологией, правилами проведения соревнований по борьбе самбо, основами тактики борьбы.
- способствовать формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- изучить основные элементы борьбы самбо;
- сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия.

развивающие:

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать совершенствованию навыков специальных видов движений при обучении борьбе самбо
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- развить навыки по самообороне.
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию, выполнению контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

воспитательные:

- сформировать у детей интерес к здоровому образу жизни и сознательное отношение к занятиям спортом;
- воспитать у учащихся трудолюбие, стремление к победам, смелость, решительность и уверенность в себе.
- формировать коммуникативные качества личности учащихся.

1.3. Содержание программы
УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения

| № занятия | Название раздела, темы | Количество учебных часов | | | Формы аттестации/контроля |
|--------------|--|--------------------------|-----------|------------|--|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности | 2 | 2 | - | Опрос |
| 2 | История развития борьбы самбо | 2 | 2 | - | Контрольные нормативы |
| 3-9 | Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения | 14 | 2 | 12 | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 10 | Беседа о морально-волевых качествах самбиста | 2 | 2 | - | Контрольные упражнения |
| 11-16 | Самостраховка и страховка соперника | 12 | 2 | 10 | Беседа с учащимися |
| 17-27 | Борьба лежа | 22 | 2 | 20 | Опрос учащихся, практические упражнения |
| 28-45 | Борьба стоя | 36 | 4 | 32 | Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 46-55 | Болевые приемы | 20 | 4 | 16 | Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 56-62 | Приемы самозащиты | 14 | 2 | 12 | Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 63-70 | Спортивно-развивающие игры | 16 | 4 | 12 | Наблюдение |
| 71 | Показательные выступления | 2 | - | 2 | Наблюдение |
| 72 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | |
| ИТОГО | | 144 | 26 | 118 | |

Тема 1. Вводное занятие

Теория: История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

Тема 2: Простейшие акробатические элементы

Теория: Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

Практика: Выполнение акробатических элементов: кувырки, подстраховка.

Тема 3: Техника самостраховки

Теория: Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

Практика: Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

Тема 4: Техника борьбы в стойке

Теория: Изучение техники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

Практика: Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

Тема 6: Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов

Теория: Простейшие способы защиты от захватов и обхватов. Изучение болевых точек.

Практика: Отработка способов защиты от захватов и обхватов.

Освобождение от захватов за руки, за одежду. Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади. Расслабляющие удары в болевые точки.

Зачётные упражнения.

Тема 7: Подвижные спортивные игры, эстафеты

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

Тема 8: Итоговое занятие

Теория: Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения

| № заня- тий | Название раздела, темы | Количество учебных ча- сов | | | Формы атте- стации/ кон- троля |
|----------------|--|-------------------------------|-----------|---------------|---|
| | | всего | теория | практи- ка | |
| 1 | Вводное занятие. Правила техники безопасности | 2 | 2 | - | Опрос |
| 2-12 | Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения | 22 | 4 | 18 | Контрольные нормативы |
| 13-22 | Самостраховка и страховка соперника | 20 | 4 | 16 | Контрольные упражнения в спарринге |
| 23-33 | Борьба лежа | 22 | 4 | 18 | Контрольные упражнения |
| 34-43 | Борьба стоя | 20 | 4 | 16 | Контрольные упражнения |
| 44-51 | Болевые приемы | 16 | 4 | 12 | Опрос учащихся, практические упражнения |
| 52-62 | Приемы самозащиты | 22 | 4 | 18 | Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 63-67 | Спортивно-развивающие игры | 10 | - | 10 | Наблюдение |
| 68-71 | Показательные выступления | 8 | - | 8 | Наблюдение |
| 72 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Итоги года |
| ИТОГО | | 144 | 26 | 118 | |

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию: Выступление российских спортсменов на Олимпиадах. Олимпиада в Сочи - триумф России.

Тема 2. Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. Содержание тем идентично темам первого года обучения.

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и

самостраховки.

Тема 3. Тактика спортивного самбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4. Техника борьбы в стойке

Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 5. Техника борьбы лёжа

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория: Спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 6. Правила проведения соревнований по самбо

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7. Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

Практика: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки. Зачётный спарринг.

Тема 8. Подвижные спортивные игры

Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом.

Тема 9. Итоги года

Теория: Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-го года обучения

| № заня- тий | Название раздела, темы | Количество учебных ча- сов | | | Формы аттеста- ции/ контроля |
|----------------|--|-------------------------------|-----------|---------------|--|
| | | всего | теория | практи- ка | |
| 1 | Вводные занятия. Пра- вила техники безопас- ности | 2 | 2 | - | Опрос |
| 2-5 | Техника самостраховки и элементы акробатики | 8 | - | 8 | Контрольные нормативы |
| 6-16 | Технико-тактическая подготовка | 22 | 2 | 20 | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 17-33 | Борьба в стойке | 34 | 3 | 31 | Контрольные упражнения |
| 34-48 | Борьба лежа | 30 | 2 | 28 | Беседа с учащи- мися |
| 49 | Основные положения правил проведения со- ревнований по борьбе самбо | 2 | 2 | - | Опрос учащихся, практические упражнения |
| 50-54 | Освобождение от уду- шений | 10 | - | 10 | Выполнение спе- циальных зада- ний. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 55-59 | Защита от захватов и обхватов | 10 | - | 10 | Выполнение спе- циальных зада- ний. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 60-62 | Спортивно- развивающие игры | 6 | - | 6 | Наблюдение. Вы- полнение специ- альных заданий. |
| 63-71 | Проведение и участие в соревнованиях по сам- бо | 18 | - | 18 | Наблюдение |
| 72 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Результаты года, участие в сорев- нованиях |
| ИТОГО | | 144 | 10 | 134 | |

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Профилактика травматизма. План работы на год. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
2. Беседа о службе в армии.

Тема 2. Техника самостраховки

Теория: Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

Практика: Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 3. Тактика спортивного самбо

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

Тема 4. Техника борьбы в стойке

Теория: Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Практика: Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 5: Техника борьбы лёжа

Практика: Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

Теория: спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 6. Правила проведения соревнований по самбо

Практика: Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

Тема 7. Техника освобождения от удушения

Теория: Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

Практика: отработка приёмов от удушения, спарринг

Тема 8. Простейшие приёмы защиты и обхватов

Теория: Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

Практика: Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки. Зачётный спарринг.

Тема 9. Подвижные спортивные игры

Практика: Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

Тема 10. Участие в соревнованиях по самбо

Практика: Апробирование изученных приемов в условиях конкуренции. Обучение контролировать эмоции в условиях стресс-факторов. Воспитание морально-волевых качеств.

Тема 11. Подведение итогов года. Объяснение причин достижений и неудач. Методические рекомендации на период летних каникул.

Общеразвивающие упражнения.

- Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи.
- Упражнения для мышц и суставов рук и ног.
- Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

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, силы с помощью партнера.
- Упражнения в положении на «борцовском мосту»
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Общеподготовительные упражнения для ОФП.
- Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).
- Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через

скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

- Упражнения с партнером и в группе.
- Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.
- Стойки
- «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)
- 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.
- Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий самбо в зале

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки).

Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с опорой на руки. Падение с опорой на ноги. Падение с приземлением на колени. Падение с приземлением на туловище. Падение на спину. Падение на живот.

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

Упражнения для выведения из равновесия. Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Упражнения для подножек. Упражнения для подсечки. Упражнения для зацепов. Упражнения для бросков через спину. Упражнения для бросков прогибом.

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа.

Упражнения для удержаний. Для ухода от удержаний. Из положения лежа.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- воспитание российской гражданской идентичности, знание истории развития самбо в Российской Федерации;
- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к своим товарищам.

Метапредметные результаты

Освоенные учащимися на базе одного или всех учебных предметов универсальные способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Метапредметными результатами освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в процессе занятия и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в командах и парах.

Предметные результаты:

Усвоение конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, то есть знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности.

1. Теоретическая подготовка учащегося:

- знать теоретические сведения (по основным разделам учебного плана программы);
- владеть специальной терминологией;

- знать тактику, правила борьбы самбо;
- знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по самбо.
- 2. Практическая подготовка учащегося:
 - применять практические умения и навыки, предусмотренные программой «Самбо»;
 - выполнять технические приемы индивидуально и в группах;
 - уметь взаимодействовать (противодействовать) с напарником (соперником);
 - взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

Планируемые результаты 1 года обучения:

учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровление организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований.

будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне;
- Контролировать состояние своего здоровья.

Планируемые результаты 2 года обучения:

учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;
- историю возникновения самбо;
- уровни контрольных нормативов;
- технику выполнения бросков, захватов;
- правила проведения соревнований по самбо.

учащийся будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне
- контролировать состояние своего здоровья
- выполнять приём борьбы самбо применять приёмы самостраховки
- проявлять себя, как организаторы и судьи соревнований.

Планируемые результаты 3 года обучения:

учащийся будет знать:

- основные теоретические понятия спортивного самбо;

- историю возникновения самбо;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники самбо;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований.

будет уметь:

- выполнять основные удержания;
- выполнять основные броски;
- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по самообороне;
- контролировать состояние своего здоровья.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

| Год обучения | Модуль | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Продолжительность каникул | Дата начала учебного периода | Дата окончания учебного периода |
|--------------|--------|-----------------------|---------------------|----------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| 1 | 1 | 15 | 30 | 60 | 01.06-14.09 | 15.09 | 31.12 |
| | 2 | 21 | 42 | 84 | | 01.01 | 31.05 |
| 2 | 3 | 15 | 30 | 60 | 01.06-14.09 | 15.09 | 31.12 |
| | 4 | 21 | 42 | 84 | | 01.01 | 31.05 |
| 3 | 5 | 15 | 30 | 60 | 01.06-14.09 | 15.09 | 31.12 |
| | 6 | 21 | 42 | 84 | | 01.01 | 31.05 |

Календарный учебный график первого года обучения

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Название раздела, темы | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|--------------------------|-----------------------|--------------|--|---------------------|--------------------------------------|
| 1. | сентябрь | 19 | 14.00-16.00 | Вводное занятие | 2 | Вводное занятие. Правила техники безопасности | По месту дислокации | Опрос |
| 2. | сентябрь | 21 | 14.00-16.00 | Теоретическое занятие | 2 | История развития борьбы самбо | По месту дислокации | Контрольные нормативы |
| 3. | сентябрь | 26 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 4. | сентябрь | 28 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|-------------|----------------------|---|--|---------------------|--------------------------------------|
| | | | | | | тельные упражнения | | ринге |
| 5. | октябрь | 3 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 6. | октябрь | 5 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 7. | октябрь | 10 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 8. | октябрь | 12 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 9. | октябрь | 17 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 10. | октябрь | 19 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Беседа о морально-волевых качествах самбиста | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 11. | октябрь | 24 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Само-страховка и страховка соперника | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 12. | октябрь | 26 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Само-страховка и страховка соперника | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 13. | октябрь | 31 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Само-страховка и страховка соперника | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 14. | ноябрь | 2 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Само-страховка и страховка соперника | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 15. | ноябрь | 7 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Само-страховка и страховка соперника | По месту дислокации | Беседа с учащимися |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|-------------|---------------------|---|--------------------------------------|---------------------|---|
| 16. | ноябрь | 9 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Само-страховка и страховка соперника | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 17. | ноябрь | 14 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Опрос учащихся, практические упражнения |
| 18. | ноябрь | 16 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Опрос учащихся, практические упражнения |
| 19. | ноябрь | 21 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Опрос учащихся, практические упражнения |
| 20. | ноябрь | 23 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Опрос учащихся, практические упражнения |
| 21. | ноябрь | 28 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Опрос учащихся, практические упражнения |
| 22. | ноябрь | 30 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Опрос учащихся, практические упражнения |
| 23. | декабрь | 5 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Опрос учащихся, практические упражнения |
| 24. | декабрь | 7 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Опрос учащихся, практические упражнения |
| 25. | декабрь | 12 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Опрос учащихся, практические упраж- |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|-------------|----------------------|---|-------------|---------------------|--|
| | | | | | | | | нения |
| 26. | декабрь | 14 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Опрос учащихся, практические упражнения |
| 27. | декабрь | 19 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Опрос учащихся, практические упражнения |
| 28. | декабрь | 21 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 29. | декабрь | 26 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 30. | декабрь | 28 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 31. | январь | 2 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 32. | январь | 4 | 14.00-16.00 | Практическое | 2 | Борьба стоя | По месту | Наблюдение. Выполни- |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|----|-------------|----------------------|---|-------------|---------------------|--|
| | | | | занятие | | | дислокации | нение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 33. | январь | 9 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 34. | январь | 11 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 35. | январь | 16 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 36. | январь | 18 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 37. | январь | 23 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|-------------|----------------------|---|-------------|---------------------|--|
| | | | | | | | | время спаррингов |
| 38. | январь | 25 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 39. | январь | 30 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 40. | февраль | 1 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 41. | февраль | 6 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 42. | февраль | 8 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 43. | февраль | 13 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|-------------|----------------------|---|----------------|---------------------|--|
| | | | | | | | | заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 44. | февраль | 15 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 45. | февраль | 20 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 46. | февраль | 22 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Болевые приемы | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 47. | февраль | 27 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Болевые приемы | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 48. | март | 1 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Болевые приемы | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |

| | | | | | | | | |
|-----|------|----|-------------|----------------------|---|----------------|---------------------|--|
| 49. | март | 6 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Болевые приемы | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 50. | март | 13 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Болевые приемы | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 51. | март | 15 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Болевые приемы | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 52. | март | 20 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Болевые приемы | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 53. | март | 22 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Болевые приемы | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 54. | март | 27 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Болевые приемы | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|----|-------------|----------------------|---|-------------------|---------------------|--|
| | | | | | | | | за поведением во время спаррингов |
| 55. | март | 29 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Болевые приемы | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 56. | апрель | 3 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Приемы самозащиты | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 57. | апрель | 5 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Приемы самозащиты | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 58. | апрель | 10 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Приемы самозащиты | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 59. | апрель | 12 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Приемы самозащиты | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 60. | апрель | 17 | 14.00-16.00 | Практическое | 2 | Приемы самозащиты | По месту | Наблюдение. Выполни- |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|----|-------------|----------------------|---|----------------------------|---------------------|--|
| | | | | занятие | | | дислокации | нение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 61. | апрель | 19 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Приемы самозащиты | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 62. | апрель | 24 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Приемы самозащиты | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 63. | апрель | 26 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Спортивно-развивающие игры | По месту дислокации | Наблюдение |
| 64. | май | 3 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Спортивно-развивающие игры | По месту дислокации | Наблюдение |
| 65. | май | 8 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Спортивно-развивающие игры | По месту дислокации | Наблюдение |
| 66. | май | 10 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Спортивно-развивающие игры | По месту дислокации | Наблюдение |
| 67. | май | 15 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Спортивно-развивающие игры | По месту дислокации | Наблюдение |
| 68. | май | 17 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Спортивно-развивающие игры | По месту дислокации | Наблюдение |
| 69. | май | 22 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Спортивно-развивающие игры | По месту дислокации | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|-----|----|-------------|----------------------|---|----------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 70. | май | 24 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Спортивно-развивающие игры | По месту дислокации | Наблюдение |
| 71. | май | 29 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Показательные выступления | По месту дислокации | Защита проекта |
| 72. | май | 31 | 14.00-16.00 | Итоговое занятие | 2 | Итоговое занятие | По месту дислокации | Итоговое тестирование, выставка |

Календарный учебный график второго года обучения

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Название раздела, темы | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|--------------------------|-----------------------|--------------|--|---------------------|-----------------------|
| 1. | сентябрь | 19 | 14.00-16.00 | Вводное занятие | 2 | Вводное занятие. Правила техники безопасности | По месту дислокации | Опрос |
| 2. | сентябрь | 21 | 14.00-16.00 | Теоретическое занятие | 2 | История развития борьбы самбо | По месту дислокации | Контрольные нормативы |
| 3. | сентябрь | 26 | 14.00-16.00 | Теоретическое занятие | 2 | Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения | По месту дислокации | Контрольные нормативы |
| 4. | сентябрь | 28 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения | По месту дислокации | Контрольные нормативы |
| 5. | октябрь | 3 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения | По месту дислокации | Контрольные нормативы |
| 6. | октябрь | 5 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения | По месту дислокации | Контрольные нормативы |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|-------------|---------------------|---|--|---------------------|--------------------------------------|
| 7. | октябрь | 10 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения | По месту дислокации | Контрольные нормативы |
| 8. | октябрь | 12 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения | По месту дислокации | Контрольные нормативы |
| 9. | октябрь | 17 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения | По месту дислокации | Контрольные нормативы |
| 10. | октябрь | 19 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения | По месту дислокации | Контрольные нормативы |
| 11. | октябрь | 24 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Беседа о морально-волевых качествах самбиста | По месту дислокации | Контрольные нормативы |
| 12. | октябрь | 26 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Само-страховка и страховка соперника | По месту дислокации | Контрольные нормативы |
| 13. | октябрь | 31 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Само-страховка и страховка соперника | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 14. | ноябрь | 2 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Само-страховка и страховка соперника | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 15. | ноябрь | 7 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Само-страховка и страховка соперника | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 16. | ноябрь | 9 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Само-страховка и страховка соперника | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спар- |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|-------------|---------------------|---|--------------------------------------|---------------------|--------------------------------------|
| | | | | | | | | ринге |
| 17. | ноябрь | 14 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Само-страховка и страховка соперника | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 18. | ноябрь | 16 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 19. | ноябрь | 21 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 20. | ноябрь | 23 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 21. | ноябрь | 28 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 22. | ноябрь | 30 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 23. | декабрь | 5 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 24. | декабрь | 7 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 25. | декабрь | 12 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 26. | декабрь | 14 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 27. | декабрь | 19 | 14.00-16.00 | Комплексное | 2 | Борьба лежа | По месту | Контрольные упраж- |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|-------------|----------------------|---|-------------|---------------------|------------------------|
| | | | | занятие | | | дислокации | нения |
| 28. | декабрь | 21 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 29. | декабрь | 26 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 30. | декабрь | 28 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 31. | январь | 2 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 32. | январь | 4 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 33. | январь | 9 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 34. | январь | 11 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 35. | январь | 16 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 36. | январь | 18 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 37. | январь | 23 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 38. | январь | 25 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 39. | январь | 30 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 40. | февраль | 1 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 41. | февраль | 6 | 14.00-16.00 | Практическое | 2 | Борьба стоя | По месту | Беседа с учащимися |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|-------------|----------------------|---|----------------|---------------------|---|
| | | | | занятие | | | дислокации | |
| 42. | февраль | 8 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 43. | февраль | 13 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 44. | февраль | 15 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Опрос учащихся, практические упражнения |
| 45. | февраль | 20 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба стоя | По месту дислокации | Опрос учащихся, практические упражнения |
| 46. | февраль | 22 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Болевые приемы | По месту дислокации | Опрос учащихся, практические упражнения |
| 47. | февраль | 27 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Болевые приемы | По месту дислокации | Опрос учащихся, практические упражнения |
| 48. | март | 1 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Болевые приемы | По месту дислокации | Опрос учащихся, практические упражнения |
| 49. | март | 6 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Болевые приемы | По месту дислокации | Опрос учащихся, практические упражнения |
| 50. | март | 13 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Болевые приемы | По месту дислокации | Опрос учащихся, практические упражнения |
| 51. | март | 15 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Болевые приемы | По месту дислокации | Опрос учащихся, практические упраж- |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|----|-------------|----------------------|---|-------------------|---------------------|--|
| | | | | | | | | нения |
| 52. | март | 20 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Болевые приемы | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 53. | март | 22 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Болевые приемы | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 54. | март | 27 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Болевые приемы | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 55. | март | 29 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Болевые приемы | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 56. | апрель | 3 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Приемы самозащиты | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 57. | апрель | 5 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Приемы самозащиты | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|----|-------------|----------------------|---|-------------------|---------------------|--|
| | | | | | | | | заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 58. | апрель | 10 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Приемы самозащиты | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 59. | апрель | 12 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Приемы самозащиты | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 60. | апрель | 17 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Приемы самозащиты | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 61. | апрель | 19 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Приемы самозащиты | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 62. | апрель | 24 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Приемы самозащиты | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|----|-------------|----------------------|---|----------------------------|---------------------|------------|
| 63. | апрель | 26 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Спортивно-развивающие игры | По месту дислокации | Наблюдение |
| 64. | май | 3 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Спортивно-развивающие игры | По месту дислокации | Наблюдение |
| 65. | май | 8 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Спортивно-развивающие игры | По месту дислокации | Наблюдение |
| 66. | май | 10 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Спортивно-развивающие игры | По месту дислокации | Наблюдение |
| 67. | май | 15 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Спортивно-развивающие игры | По месту дислокации | Наблюдение |
| 68. | май | 17 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Спортивно-развивающие игры | По месту дислокации | Наблюдение |
| 69. | май | 22 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Спортивно-развивающие игры | По месту дислокации | Наблюдение |
| 70. | май | 24 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Спортивно-развивающие игры | По месту дислокации | Наблюдение |
| 71. | май | 29 | 14.00-16.00 | Итоговое занятие | 2 | Показательные выступления | По месту дислокации | Наблюдение |
| 72. | май | 31 | 14.00-16.00 | Итоговое занятие | 2 | Итоговое занятие | По месту дислокации | Итоги года |

Календарный учебный график третьего года обучения

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Название раздела, темы | Место проведения | Форма контроля |
|-------|----------|-------|--------------------------|-----------------|--------------|---------------------------------------|---------------------|----------------|
| 1. | сентябрь | 19 | 14.00-16.00 | Вводное занятие | 2 | Вводные занятия. Правила техники без- | По месту дислокации | Опрос |

| | | | | | | | | |
|-----|----------|----|-------------|-----------------------|---|---|---------------------|--------------------------------------|
| | | | | | | опасности | | |
| 2. | сентябрь | 21 | 14.00-16.00 | Теоретическое занятие | 2 | Техника самостраховки и элементы акробатики | По месту дислокации | Контрольные нормативы |
| 3. | сентябрь | 26 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Техника самостраховки и элементы акробатики | По месту дислокации | Контрольные нормативы |
| 4. | сентябрь | 28 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Техника самостраховки и элементы акробатики | По месту дислокации | Контрольные нормативы |
| 5. | октябрь | 3 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Техника самостраховки и элементы акробатики | По месту дислокации | Контрольные нормативы |
| 6. | октябрь | 5 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 7. | октябрь | 10 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 8. | октябрь | 12 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 9. | октябрь | 17 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 10. | октябрь | 19 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 11. | октябрь | 24 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 12. | октябрь | 26 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 13. | октябрь | 31 | 14.00-16.00 | Практическое | 2 | Технико-тактическая | По месту | Контрольные и упражне- |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|-------------|---------------------|---|--------------------------------|---------------------|--------------------------------------|
| | | | | занятие | | подготовка | дислокации | ния в спарринге |
| 14. | ноябрь | 2 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 15. | ноябрь | 7 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 16. | ноябрь | 9 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка | По месту дислокации | Контрольные и упражнения в спарринге |
| 17. | ноябрь | 14 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба в стойке | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 18. | ноябрь | 16 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба в стойке | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 19. | ноябрь | 21 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба в стойке | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 20. | ноябрь | 23 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба в стойке | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 21. | ноябрь | 28 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба в стойке | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 22. | ноябрь | 30 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба в стойке | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 23. | декабрь | 5 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба в стойке | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 24. | декабрь | 7 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба в стойке | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 25. | декабрь | 12 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба в стойке | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 26. | декабрь | 14 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба в стойке | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 27. | декабрь | 19 | 14.00-16.00 | Комплексное | 2 | Борьба в стойке | По месту | Контрольные упражнения |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|-------------|----------------------|---|-----------------|---------------------|------------------------|
| | | | | занятие | | | дислокации | |
| 28. | декабрь | 21 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба в стойке | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 29. | декабрь | 26 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба в стойке | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 30. | декабрь | 28 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба в стойке | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 31. | январь | 2 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба в стойке | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 32. | январь | 4 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба в стойке | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 33. | январь | 9 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Контрольные упражнения |
| 34. | январь | 11 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 35. | январь | 16 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 36. | январь | 18 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 37. | январь | 23 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 38. | январь | 25 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 39. | январь | 30 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 40. | февраль | 1 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 41. | февраль | 6 | 14.00-16.00 | Комплексное | 2 | Борьба лежа | По месту | Беседа с учащимися |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|-------------|---------------------|---|---|---------------------|--|
| | | | | занятие | | | дислокации | |
| 42. | февраль | 8 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 43. | февраль | 13 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 44. | февраль | 15 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 45. | февраль | 20 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 46. | февраль | 22 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 47. | февраль | 27 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Борьба лежа | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 48. | март | 1 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо | По месту дислокации | Беседа с учащимися |
| 49. | март | 6 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Освобождение от удушений | По месту дислокации | Опрос учащихся, практические упражнения |
| 50. | март | 13 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Освобождение от удушений | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 51. | март | 15 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Освобождение от удушений | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 52. | март | 20 | 14.00-16.00 | Комплексное | 2 | Освобождение от | По месту | Наблюдение. Выполнение |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|----|-------------|----------------------|---|-------------------------------|---------------------|--|
| | | | | занятие | | удушений | дислокации | специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 53. | март | 22 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Освобождение от удушений | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 54. | март | 27 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Защита от захватов и обхватов | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 55. | март | 29 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Защита от захватов и обхватов | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 56. | апрель | 3 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Защита от захватов и обхватов | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 57. | апрель | 5 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Защита от захватов и обхватов | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 58. | апрель | 10 | 14.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Защита от захватов и обхватов | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 59. | апрель | 12 | 14.00-16.00 | Комплексное | 2 | Спортивно- | По месту | Наблюдение. Выполнение |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|----|-------------|---------------------|---|---|---------------------|--|
| | | | | занятие | | развивающие игры | дислокации | специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 60. | апрель | 17 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Спортивно-развивающие игры | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 61. | апрель | 19 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Спортивно-развивающие игры | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 62. | апрель | 24 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Проведение и участие в соревнованиях по самбо | По месту дислокации | Наблюдение. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов |
| 63. | апрель | 26 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Проведение и участие в соревнованиях по самбо | По месту дислокации | Наблюдение |
| 64. | май | 3 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Проведение и участие в соревнованиях по самбо | По месту дислокации | Наблюдение |
| 65. | май | 8 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Проведение и участие в соревнованиях по самбо | По месту дислокации | Наблюдение |
| 66. | май | 10 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Проведение и участие в соревнованиях по самбо | По месту дислокации | Наблюдение |
| 67. | май | 15 | 14.00-16.00 | Комплексное | 2 | Проведение и участие | По месту | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----|-----|----|-------------|---------------------|---|---|---------------------|--|
| | | | | занятие | | в соревнованиях по самбо | дислокации | |
| 68. | май | 17 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Проведение и участие в соревнованиях по самбо | По месту дислокации | Наблюдение |
| 69. | май | 22 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Проведение и участие в соревнованиях по самбо | По месту дислокации | Наблюдение |
| 70. | май | 24 | 14.00-16.00 | Комплексное занятие | 2 | Проведение и участие в соревнованиях по самбо | По месту дислокации | Наблюдение |
| 71. | май | 29 | 14.00-16.00 | Итоговое занятие | 2 | Проведение и участие в соревнованиях по самбо | По месту дислокации | Наблюдение |
| 72. | май | 31 | 14.00-16.00 | Итоговое занятие | 2 | Итоговое занятие | По месту дислокации | Результаты года, участие в соревнованиях |

2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» необходимо:

2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

- кабинет для проведения теоретических занятий;
- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран) – по 1 шт.
- спортивный зал;
- ковер для самбо – 1 шт.;
- гимнастические стенки – 15 шт.;
- гимнастические палки – 15 шт.;
- маты – 8 шт.;
- набивные мячи – 5 шт.;
- скакалки – 15-20 шт.;
- канат – 1 шт.;
- гантели – 5 пар;
- утяжелители – 5 комп.;
- тренажеры;
- личная спортивная форма: борцовки, самбовки, спортивные куртки, чешки.

2.2.2. Информационное обеспечение:

- сборник правил проведения соревнований;
- иллюстративный и информационный видеоматериал для лекционной формы занятий;
- слайд-фильмы и видеофильмы.

2.2.3. Кадровое обеспечение:

Педагог, занятый в реализации программы должен соответствовать требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652-н.

2.3. Формы аттестации (контроля)

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Самбо» предусмотрены следующие **формы подведения итогов**: зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования.

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля:

- *входная диагностика* (сентябрь) - в форме педагогического тестирования;
- *промежуточная аттестация* (декабрь) - в форме зачетного занятия, показательных выступлений;
- *итоговая аттестация* (май) - в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, соревнования.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного спортивного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; челночный бег 3 x 10 м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Тестирование по ОФП осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

а) прыжки в длину с места проводятся на ковре для самбо. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) подтягивание на перекладине из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня

перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Примерный комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовке включает в себя оценку скорости выполнения упражнений: забегания на «борцовском мосту», перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, выполнение бросков партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину).

Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется следующим образом:

а) забегания на «борцовском мосту» выполняются спортсменом из исходного положения - упор головой в ковер - в правую и левую сторону по пять раз максимально широкими шагами без прыжков. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

б) перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно выполняются спортсменом десять раз из исходного положения - упор головой в ковер. Фиксируется время выполнения упражнения до десятой доли секунды.

в) броски партнера через бедро (передней подножкой, подхватом, через спину); спортсмен выполняет 10 бросков одного партнера из исходного положения - стоя. Фиксируется время выполнения серии бросков до десятой доли секунды.

Для тестирования уровня технико-тактической подготовленности проводится тестирование спортсменов в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа, арсенала боевого самбо (удары руками, ногами, удушающие приемы, техника самозащиты).

Оценивается знание терминологии самбо, умение правильно выполнить все элементы школы самбо. Важными критериями являются рациональность выполняемой техники, сохранение равновесия, контроль при падении партнера и правильно выполненные приемы страховки и само страховки, слитность выполнения комбинаций. Оценка проводится в виде интегральной экспертной оценки (по сумме баллов).

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля - оценка эффекта одного тренировочного за-

нения. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в тот или иной период проведения обследования.

Система комплексного контроля в процессе тренировки основывается на ряде методических положений. Первое из них - целевая направленность на высшее спортивное мастерство. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение - установка на соразмерность в развитии физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

В процессе осуществления комплексного контроля над юными самбистами следует соблюдать следующие условия: всесторонний характер методов контроля, характеризующих различные стороны подготовленности и состояние здоровья занимающихся; подбор методов контроля с учетом особенностей самбо; ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности; сочетание контрольных показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, и показателей, характеризующих уровень специальной подготовленности; использование наиболее информативных и доступных методов контроля; учет параметров тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль соревновательной деятельности осуществляется тренером в виде педагогического наблюдения. Чаще всего он наблюдает визуально или фиксирует происходящее с помощью видеосъемки.

Участие в мероприятиях

| <i>№ п/п</i> | <i>Списочный состав</i> | <i>Школьный уровень</i> | <i>Районный уровень</i> | <i>Региональный уровень</i> | <i>За год (количество)</i> |
|-----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| <i>1</i> | | | | | |
| <i>2 и т.д.</i> | | | | | |
| <i>Название, дата</i> | | | | | |

Лист самооценки

Фамилия, имя.....

| | |
|---|--|
| На занятии мне больше всего понравилось | |
| На занятии мне запомнилось | |
| Мне захотелось узнать больше | |

2.4. Оценочные материалы

Контрольно-измерительные нормативы

| <i>Общая физическая подготовка</i> | | | | | | |
|---|---|------|--|---------|--|------|
| | мальчики | | | девочки | | |
| Контрольные упражнения | Оценка | | | | | |
| | 5 б. | 4 б. | 3 б. | 5 б. | 4 б. | 3 б. |
| «Челночный бег» 3x10 м, с | 8,5 | 9,3 | 10,0 | 8,9 | 9,5 | 10,1 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз) | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | - | - | - | 15 | 10 | 8 |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 15 | 12 | 7 | 8 | 7 | 5 |
| Упор углом на брусьях, с | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) | | | | 11 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 190 | 165 | 140 | 180 | 155 | 130 |
| Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м | 13,5 | 12,0 | 10,7 | 10,5 | 9,5 | 8,5 |
| <i>Техническая подготовка</i> | | | | | | |
| | 5 б. | | 4 б. | | 3 б. | |
| 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 аморти- | | Недостаточно высокий полет, падение с кас- | | Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое при- | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | зация руками | нием головой | земление, ошибки при группировке |
| Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп | Демонстрация без ошибок с названием приемов | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов | Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием |

Оценка уровня подготовленности начинающих самбистов

| № | Тест | Методические указания |
|------------------------------|---|--|
| Физическая подготовка | | |
| <i>Скоростные качества</i> | | |
| 1. | Бег 30 метров, секунды | С высокого старта |
| 2. | Броски на протяжении 10 секунд, количество раз | Стандартный приём, с партнером без сопротивления |
| 3. | 5 бросков, секунды | Темп максимальный |
| <i>Силовые качества</i> | | |
| 1. | Прыжок в длину, сантиметры | С места |
| 2. | Удержание ног в положении угла 90° , секунды | В висе на перекладине (кольцах, гимнастической стенке) |
| 3. | Прыжок в высоту, сантиметры | С места |
| 4. | Подтягивание на перекладине (кольцах), количество раз | До уровня подбородка |
| 5. | Борьба за владение мячом, количество раз | Стоя на коленях, по сигналу тренера |
| 6. | Кистевая динамометрия, килограммы | Максимальное усилие левой и правой рук |

| <i>Выносливость</i> | | |
|--|---|---|
| 1. | Бег 400 метров, минуты, секунды | На стадионе или по месту (в лесу) |
| 2. | Броски манекена 2 минуты, количество раз | Тренер определяет стандартный прием |
| 3. | Броски партнера 3 минуты, количество раз | Тренер определяет стандартный прием |
| <i>Гибкость</i> | | |
| 1. | Гимнастический мост | На ковре |
| 2. | Борцовский мост | На ковре |
| 3. | Наклон вперед | Стоя на ковре |
| 4. | Наклон вперед | Стоя на гимнастической скамье |
| 5. | Подъем ноги (пятки) к голове (за голову) | Сидя на ковре, с захватом ступни (левой, правой ноги) руками посередине |
| <i>Координационные способности</i> | | |
| 1. | Комплекс упражнений | Общего и вспомогательного характера (10–12), составляются тренером, выполняются вместе |
| 2. | Имитация технико-тактических действий (комбинаций), секунды | Тренером составляются 2–3 комбинации (стандартные) с двумя-тремя технико-тактическими действиями |
| 3. | Эстафета с элементами технико-тактических действий, секунды | Тренер использует в эстафетах кроме бега, прыжков, бросков элементы технико-тактических действий (имитация) или выполнение их на спарринг-партнерах (без сопротивления) |
| <i>Техническая подготовленность</i> | | |
| 1. | Выполнение отдельных технико-тактических приемов | Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления |
| 2. | Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды | Стоя на месте и в движении по коврику без сопротивления |
| 3. | Выполнение отдельных приемов (ими- | Стоя на месте и в движении по коврику (с воображаемым партнером) |

| | | |
|----|--|---|
| | тация) | |
| 4. | Выполнение отдельных технико-тактических комплексов (2–3 приема), секунды | Стоя на месте и в движении по ковру (с воображаемым партнером) |
| 5. | Выполнение отдельных элементов технико-тактических действий | Стоя на месте и в движении по ковру без сопротивления |
| 6. | Выполнение отдельных технико-тактических приемов (имитация с резиновым бинтом) | Стоя возле гимнастической стенки (с воображаемым партнером) |
| 7. | Выполнение комплекса специально-подготовительных (подводящих) упражнений (10–12) | Комплексы подбираются тренером к основным технико-тактическим приемам. Подводящие упражнения должны соответствовать приему по форме, структуре и механизму воздействия на организм. |

Примерная процедура контроля подготовленности и соревновательной деятельности самбистов

| Регистрируемые показатели | Тесты, единицы измерения | Методические указания |
|---------------------------|---|--|
| Скоростные | Выполнение стандартных бросков манекена 10 секунд, количество раз | Манекены соответствующих размеров |
| | Выполнение стандартных бросков партнера 10 секунд, количество раз | Без сопротивления |
| | 10 повторений стандартных бросков, секунды | Без сопротивления |
| Скоростно-силовые | Выполнение стандартных бросков партнера 15 секунд, количество раз | С сопротивлением 25% максимального (слева и справа) |
| | Уход от удержания 15 секунд, количество раз | Удержание с боку, сопротивление 25% максимального (слева и справа) |
| Максимальная сила | Освобождение от стандартных захватов 10 секунд, количество раз | Захваты: рукава, отвороты, за пояс (сопротивление максимальное) |

| | | |
|-------------------------------|---|--|
| Взрывная сила | Выведение партнера из равновесия 10 секунд, количество раз | Сопротивление до 80% максимального (влево, вправо) |
| Силовая выносливость | Приседание с партнером на плечах, количество раз | Выполняется до отказа: комбинационный тип – вес партнера до 50% от собственного; темповой и силовой – до 80% |
| Гибкость | «Высота» борцовского моста, сантиметры | Выполняется с и без опоры руками в ковер |
| | Перевороты через голову стоя на борцовском мосту, количество раз | |
| Координационные способности | Выполнение 5 логических приемов от одного приема к другому, баллы | Выполняется во время передвижения по коврику вперед, назад, вбок |
| Выносливость | 5-минутный тест: коэффициент специальной выносливости | Для комбинационного типа – минимальное время (секунды) выполнение 1–2 подходов, для темпового и силового – 3–4 |
| Соревновательная деятельность | Количество применяемых самбистом технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности); умение навязывать сопернику свой тип борьбы (баллы) | |

2.5. Методические материалы

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Непосредственными условиями достижения успешных результатов обучения по данной программе является многолетняя целенаправленная подготовка обучающихся, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка и выполнение нормативов общей физической подготовки.

Данная образовательная программа разработана для детей с отсутствием опыта в спортивных единоборствах - новичков. Ознакомление с базовыми навыками осуществляется посредством спортивных, развивающих игр. Процесс освоения технико-тактических действий, воспитание физических качеств находится в прямой зависимости от настроения спортсмена и его увлеченности. Поэтому включение в тренировку подвижных игр, способствует созданию у занимающихся положительных эмоций. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

В связи с этим для групп первого года обучения программой предусмотрены занятия, направленные на укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие гибкости, быстроты, ловкости.

В группах второго-третьего годов обучения занятия направлены на обучение и совершенствование техники тактики борьбы, привитие интереса к соревнованиям, подготовку к сдаче и выполнению нормативных требований.

С педагогической точки зрения наиболее целесообразной и основной формой организации систематических занятий в физическом воспитании признано учебно-тренировочное занятие, оправдавшее себя в длительной практике.

Большая часть времени отводится на закрепление и совершенствование изученных ранее приемов, связок, комбинаций, борьбе в партере и стойке. Отдельным и показательным элементом учебно-тренировочного процесса является выступление на соревнованиях, где проверяется качество подготовки обучающихся, морально-волевые качества юного спортсмена. Для того чтобы обеспечить сознательное и прочное усвоение обучающимися материала программы, на занятиях используются: стимулирование интереса к учению; самостоятельная работа и работа под руководством педагога; контроль (самоконтроль, контроль роста динамики спортивных показателей); творческий подход к образованию и воспитанию, который предполагает единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств на всех этапах подготовки используются методы целостного упражнения, сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, методы воздействия словом и средствами наглядной агитации. В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений в стойке, партере – по возможности в целом виде, с акцентом внимания обучаемого на главное в этом движении.

Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической. Он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов, бросков, ударов или тактических действий.

Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности спортсмена. Используется как при разучивании приемов ведения боя, так и в самостоятельных занятиях (спарринги: учебные, контрольные, товарищеские, официальные; игровые упражнения с целью выявления победителей).

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

- словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);
- методы натуральной демонстрации: непосредственный показ педагогом или хорошо подготовленным обучающимся движений, приемов, бросков при их изучении и в процессе их совершенствования;
- методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике боя (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Основные методы обучения тактике боя и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

В процессе занятий решаются следующие задачи: освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины; совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов; воспитание необходимых моральных и волевых качеств; обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности; приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной соревновательной деятельности.

Целесообразной является частая смена упражнений при многократном повторении одного и того же упражнения. Обязательным фрагментом каждого занятия являются разминочные, общеукрепляющие упражнения и упражнения, направленные на развитие гибкости. В зависимости от конкретных задач на занятиях используются фронтальный способ организации занятий, при котором все обучающиеся выполняют одновременно одинаковые движения, и индивидуальный, когда выполняется одно движение в порядке очередности. В процессе занятий необходимо добиваться осознанного отношения детей к выполнению упражнений. Основой подготовки в объединении является универсальность в овладении технико-тактическими приемами борьбы.

На протяжении многолетней спортивной подготовки обучающихся педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:

- воспитание патриотизма;
- воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость);
- эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность);
- воспитание трудолюбия.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия.

При дистанционном обучении по программе «Самбо» используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео- и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;
- открытые электронные библиотеки;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе могут использоваться следующие платформы и сервисы: АИС «Сетевой город», информационно-коммуникационная платформа «Сферум», социальная сеть «ВКонтакте».

Учащийся и педагог дополнительного образования взаимодействуют в учебном процессе в следующих режимах:

- синхронно, используя средства коммуникации и одновременно взаимодействуя друг с другом (online);
- асинхронно, когда учащийся выполняет какую-либо самостоятельную работу (offline), а педагог оценивает правильность ее выполнения и дает рекомендации по результатам учебной деятельности.

Выбор формы определяется конкретными видами занятий и техническими возможностями. В процессе обучения возможно также взаимодействие учащихся (заочные дискуссии, учебный проект и иные виды учебной деятельности), которое осуществляется в синхронном и асинхронном режиме.

Методические материалы

| № п/п | Раздел или тема программы (по учебному плану) | Формы занятий | Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия) | Дидактический материал | Формы подведения итогов | Техническое оснащение занятия |
|-------|---|--|---|--|--------------------------------------|---|
| 1 | Вводное занятие | Лекции, практическое занятие | Словесный метод, метод показа, парный спарринг | Инструкции по технике безопасности | беседа, тест | ПК, экран, проектор |
| 2 | Общая физическая подготовка | Лекции, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы. | Нормативы, комплексы упражнений | контрольные нормативы | Маты, гимнастическая стенка, резиновые и набивные мячи, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор |
| 3 | Специальная физическая подготовка | Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. | Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола. | Контрольные упражнения и в спарринге | Маты, гимнастическая стенка, резиновые и набивные мячи, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор |

| | | | | | | |
|---|----------------------------|--|---|--|---|---|
| 4 | Техническая подготовка | Лекция, беседа, практическое занятие | Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видеоматериала и последующее обсуждение | Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры | Контрольные упражнения | Маты, гимнастическая стенка, резиновые и набивные мячи, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор |
| 5 | Тактическая подготовка | Лекция, беседа, просмотр соревнований практическое занятие | Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов | Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры | Беседа с учащимися | Маты, гимнастическая стенка, резиновые и набивные мячи, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор |
| 6 | Правила борьбы | Лекции, практическое занятие | Рассказ, просмотр аудио и видеоматериалов | Правила борьбы. Тестовые вопросы. | Опрос учащихся, практические упражнения | ПК, экран, проектор спортивный инвентарь |
| 7 | Психологическая подготовка | Беседы, практическое занятие | Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. | Комплекс упражнений, презентации | Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов | ПК, экран, проектор |
| 8 | Итоговое занятие | Лекция, беседа | Словесный метод, метод показа. | Презентация по итогам | Результаты года, участие в соревнованиях | ПК, экран, проектор |

2.6. Воспитательный компонент

Цель воспитания: создание условий для развития физических и творческих способностей обучающихся, формирование умения анализировать ситуацию и принимать решение, посредством освоения самбо.

Задачи воспитания:

- развитие общей культуры учащихся через традиционные мероприятия объединения, выявление и работа с одаренными детьми;
- формирование у детей гражданско-патриотического сознания;
- создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала;
- пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений;
- способствовать формированию стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- воспитание бережного отношения к экологии, истории, культуре.

Работа с коллективом обучающихся:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления, этике и психологии общения, технологии социального проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своей малой родине.

Приоритетные направления воспитательной деятельности: гражданско-патриотическое воспитание, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, социокультурное и медиакультурное воспитание, культурологическое и эстетическое воспитание, экологическое воспитание.

Формы воспитательной работы: беседа, дискуссия, экскурсия, культпоход, прогулка, викторина, фестиваль, конференция.

Методы воспитательной работы: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, пример, упражнение, приучение, поручение, соревнование, игра, поощрение, наблюдение, анкетирование, тестирование, анализ результатов деятельности,

Планируемые результаты воспитательной работы:

- воспитание российской гражданской идентичности, региональной идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему мно-

гонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

Условия воспитания, анализ результатов. Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путем опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребенка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации про-

граммы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усредненных и анонимных данных.

План воспитательной работы

| № п/п | Название события, мероприятия | Сроки | Форма проведения | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий достижение цели события |
|-------|--|----------------|---|---|
| 1. | День открытых дверей «Показательные выступления самбистов» | Сентябрь | День открытых дверей | Фото- и видеоматериалы |
| 2. | Беседы о ЗОЖ | Сентябрь-май | Беседа, встреча с медработником | Фото- и видеоматериалы |
| 3. | Акция «Дарите людям доброту», посвященная Дню пожилого человека | Октябрь | Праздник на уровне коллектива | Фото- и видеоматериалы |
| 4. | Участие в мероприятиях, посвященных Дню народного единства | Ноябрь | Беседа, выступления | Фото- и видеоматериалы |
| 5. | Участие в мероприятиях, посвященных Дню матери | Ноябрь | Беседа, выступления | Фото- и видеоматериалы |
| 6. | Час общения, посвященный Дню Конституции | Декабрь | Беседа | Фото- и видеоматериалы |
| 7. | Организация турниров и соревнований по самбо | Декабрь-май | Соревнования | Фото- и видеоматериалы |
| 8. | Участие в мероприятиях в рамках месячника военно-патриотической работы | Январь-февраль | Встречи с ветеранами и участниками военных действий, соревнования | Фото- и видеоматериалы |
| 9. | Участие в акциях «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк» | Май | Акция | Фото- и видеоматериалы |

Работа с родителями. Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации). Родители приглашаются на конференции, экскурсии, отчетные мероприятия, также они включены в деятельность объединения. Также запланированы совместные праздники, мастер-классы и родительские собрания.

3. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Авилов В.И. Сибирский кулак. Новые возможности боевого самбо / В.И. Авилов. - М.: ФАИР, 2019. - 352 с.
2. Авилов В.И. Новые возможности в технике борьбы самбо. Специальные подготовительные упражнения / В.И. Авилов. - М.: Профит Стайл, 2020. - 815 с.
3. Авилов В.И. Совершенствование техники борьбы самбо и рукопашного боя / В.И. Авилов. - М.: Профит Стайл, 2017. - 826 с.
4. Андреев В.М. Борьба самбо / В.М. Андреев. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 344 с.
5. Ваисов К.М. Борьба самбо. Техника и методика обучения: учебное пособие / К.М. Ваисов, Д.В. Кудрявцев; М-во образования и науки Российской Федерации, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Омский гос. технический ун-т». - Омск: Изд-во ОмГТУ, 2010. - 82 с.
6. Галковский Н.М. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо) / Н.М. Галковский, А.З. Катулин. - М.: Книга по Требованию, 2015. - 262 с.
7. Гарник В.С. Самбо: методика учебно-тренировочных и самостоятельных занятий / В.С. Гарник. - Москва: Машиностроение, 2019. - 192 с.
8. Гаткин Е.Я. Все о самбо / Е.Я. Гаткин. - М.: АСТ, 2017. - 525 с.
9. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. - М.: Астрель, АСТ, 2001. - 224 с.
10. Гласс Лиллиан Психологическое самбо. Все самые лучшие способы самозащиты от хамов, хулиганов и энергетических вампиров / Лиллиан Гласс. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 368 с.
11. Головихин Е.В. Программа дополнительного образования детей «Самбо» / Е.В. Головихин — Тюмень: «Автор», 2013. - 54 с.
12. Гулевич Д.И. Борьба самбо / Д.И. Гулевич, Г.Н. Звягинцев. - М.: Воениздат; Издание 2-е, испр. и доп., 2016. - 176 с.
13. Ломакина Е.В., Табаков С.Е. Самбо - в школу. 1-11 классы. Примерная программа дополнительного образования. - М.: Просвещение, 2019. - 231 с.
14. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо). Теоретико-практические рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. - М.: Дивизион, 2011. - 160 с.
15. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с.

16. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] -URL: https://avangardsport.at.Ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB
17. Рудман Д.В. Школа Самбо Давида Рудмана.:1000 болевых приемов. - М.: Человек, 2010. - 296 с.
18. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 322 с.
19. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 232 с.
20. Рудман Д.Л. Самбо: [Учись защищать себя: Метод. пособие] / Давид Рудман. - М.: Terra-спорт, 2000. - 215 с.
21. Селиверстов С.А. Самбо: (Спортив., боевой и спец. разделы): Учеб.-метод. и нагляд. пособие / С. А. Селиверстов; Межрегион. ассоц. соц. защиты ветеранов спецподразделений правоохранит. органов и спецслужб «Витязь». - М.: Межрегион. ассоц. соц. защиты ветеранов спецподразделений правоохранит. органов и спецслужб «Витязь», 1997. - 510 с.
22. Уличное самбо. Эффективная самозащита и система реального боя : [учебно-методическое пособие] / [А.П. Бирик и др.] ; под общ. ред. Ю.А. Шулики. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 185 с.
23. Харлампиев А.А. Система самбо / А.А. Харлампиев. - М.: Гранд: Фаир пресс, 2002. - 517 с.
24. Харлампиев А.А. Тактика борьбы самбо / А.А. Харлампиев. - М.: ЁЁ Медиа, 2015. - 357 с.
25. Хижевский О.В. Самбо / О.В. Хижевский. - М.: Гревцов Паблшер, 2014. - 352 с.
26. Чумаков Е.М. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков - 2 изд. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 622 с.
27. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо / Е.М. Чумаков; под ред. С.Е. Табакова. - 6-е изд., испр. и доп. - М.: Фаир-Пресс: ГРАНД, 2005. - 444 с.
28. Шабето М.Ф. Боевое самбо. Самозащита безоружного против палки, ножа, пистолета. - Мн.: Современное слово, 2004. — 448 с.
29. Шестаков В.Б. Как стать сильным. Самбо для юных спортсменов / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - Москва: Просвещение, 2017. - 316 с.
30. Шестаков В.Б. Самбо - наука побеждать: теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие для учреждений высшего профессионального образования / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина, Ф.В. Емельяненко. - Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2012. - 222 с.
31. Шулика Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Ю.А. Шулика. - М.: Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 216 с.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Гаткин Е.Я. Все о самбо / Е.Я. Гаткин. - М.: АСТ, 2017. - 525 с.
2. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих. - М.: Астрель, АСТ, 2001. - 224 с.

3. Рудман Д.Л. Самбо: [Учись защищать себя: Метод. пособие] / Давид Рудман. - М.: Терра-спорт, 2000. - 215 с.
4. Чумаков Е.М. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков - 2 изд. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 622 с.
5. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо / Е.М. Чумаков; под ред. С.Е. Табакова. - 6-е изд., испр. и доп. - М.: Фаир-Пресс : ГРАНД, 2005. - 444 с.
6. Шестаков В.Б. Как стать сильным. Самбо для юных спортсменов / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - Москва: Просвещение, 2017. - 316 с.

Список обучающих, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов

1. «Боевые искусства. Энциклопедия восточных единоборств», CD, 1995.
2. Куринной И.И. «Самбо для профессионалов», CD, 1990.
3. Волостных В.В., Жуков А.Г., Тихонов В.А. «Энциклопедия боевого самбо», видеофильмы в 3-х видеокассетах (90 мин + 90 мин + 90 мин), 1992.
4. Жуков А.Г., Тихонов В.А., Шмелев О.А. «Боевое самбо для всех», видеофильм (120 мин), 1991.
5. Табаков С.Е. САМБО – первые шаги, / С.Е. Табаков //видеофильм VHS (60 мин), 2002.
6. Табаков С.Е. САМозащита Без Оружия/ С.Е. Табаков//видеофильмы VHS (60 мин+60 мин), 2002.
7. Табаков С.Е. САМБО – вершины мастерства / С.В. Елисеев, С.Е. Табаков// видеофильм VHS (60 мин), 2002.
8. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 1/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2005.
7. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 2/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2006.
8. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 3/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2007.
9. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 4/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2008.

Интернет-ресурсы

1. www.sambo.ru – Федерация самбо России
2. <http://www.youtube.com/channel/UC9MLtuYqLlImPiVo6DQvEIg> – страница о САМБО
3. <http://www.youtube.com/user/SAMBOFIAS> – страница о САМБО
4. <http://www.youtube.com/user/sambo78spb> – страница о САМБО
5. https://vk.com/wall-35233119_2662 - Подборка книг по самбо