

Управление образования администрации города Хабаровска
муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования г. Хабаровска
«Центр развития творчества детей и юношества»

ПРИНЯТО

На заседании
педагогического
совета

Протокол № 1

« 30 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ ДО «ЦРТДиЮ»

 Н.Г. Гуревич

« 30 » 08 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
«САМБО»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:

Александр Владимирович Ковалев
педагог дополнительного образования

Хабаровск, 2023 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Программа «Самбо» разработана на основании нормативных документов:
- Конституция Российской Федерации от 14 марта 2020 года
 - Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации».
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р
 - Национальный проект «Образование» (утверждён Президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16)
 - Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467)
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11. 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196»
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»
 - Паспорт стратегии «Цифровая трансформация». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 02.12.2021 г. № 3427-р. «Об

утверждении стратегического направления в области цифровой трансформации образования, относящейся к сфере деятельности Министерства просвещения Российской Федерации

- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.19 г. № 1321. Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонафицированного финансирования дополнительного образования детей в городском, муниципальном районе Хабаровского края»

- Программа воспитания и социализации обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных на территории Хабаровского края, на 2021-2025 годы, утверждённая распоряжением Министерства Образования и науки Хабаровского края от 29.12.2020 г. №1282

- Программа развития на 2022-2026 годы МАУ ДО г. Хабаровск «Центр развития творчества детей и юношества»

- Устав МАУ ДО г. Хабаровск «Центр развития творчества детей и юношества»

Новизна.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, в систематизации комплекса параметров подготовки спортсменов от начального обучения до учебно-тренировочной группы.

Актуальность.

Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в борьбу самбо.

Отличительная особенность.

Программа заключается в том, что в отличие от программ специализированных спортивных школ, данная программа направлена не только на развитие двигательных способностей, умений и навыков, необходимых в соревновательной деятельности и подготовку спортивного резерва. Несмотря на то, что в ней используется система спортивной подготовки самбо, для занятий по этой программе не проводится специального отбора.

Изучение самбо направлено в первую очередь на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие и физкультурное образование самого широкого круга учащихся, желающих заниматься этим видом спорта. Кроме того, из-за того что программа реализуется в достаточно малом населённом пункте, где нет других возможностей для занятий единоборствами, наряду с мальчиками в объединение принимаются девочки, которые занимаются в общей с мальчиками группе. Что вполне допустимо с учётом особенностей их физического и психического развития в этом возрасте.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Самбо» рассчитана на работу с обучающимися младшего школьного возраста 10-14 лет.

Условия набора обучающихся.

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Самбо» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). Требуется медицинская справка.

Объём и срок освоения программы.

Программа «Самбо» базового уровня рассчитана на 1 год обучения с общим количеством учебных часов в год - 216 часов.

Формы и режим занятий.

Обучение по программе «Самбо» базового уровня проводится в очной форме и предусматривает проведение аудиторных и практических занятий (теоретические, учебно-тренировочные, контрольные).
Технология программы предусматривает проведение занятий по группам (10 человек), подгрупповые занятия (4-6 человек).

Схема возрастного и количественного распределения учащихся по группам, количество занятий в неделю, их продолжительность.

Год обучения	Количество детей в группах	Общее количество занятий в неделю	Продолжительность занятия, час	Общее количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1	10-15	2	1x2 (45 мин)	6	216

Формы организации занятий.

- ознакомительное занятие – знакомство детей с новыми понятиями;
- тематическое занятие – работа над определённой темой;
- тренировочные;
- учебно-тренировочные;
- практические занятия;
- игровое занятие – стимулирование творческого потенциала ребёнка;
- комбинированное занятие – решение нескольких учебных задач.

Структура занятия.

1. Построение – сообщение задачи занятия, теоретических сведений.
2. Разминка – подготовить организм ребёнка к выполнению определённой физической нагрузки.
3. Основная часть занятия – выполнение основной задачи занятия. Самостоятельная работа детей и индивидуальная помощь (при необходимости).
4. Заключительная часть – подведение итогов занятия. Обсуждение с детьми выполняемой ими работы в режиме диалога, обсуждение всех действий, выполненных на занятии, и обязательная похвала и благодарность каждому за совместную творческую деятельность.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение самбо.

Задачи программы.

Предметные - учить обучающихся сложным элементам борьбы самбо.

Метапредметные – развить начальные физические данные детей посредством ОФП,
- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Личностные – дисциплинированность, уважение к сопернику, к своему товарищу, воспитать любовь к занятиям самбо.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в программу. Начальная диагностика	2	1	1	Текущий (беседа)
1.	ОФП	114	30	84	
1.1	Строевые упражнения	7	3	4	Текущий
1.2	Спорт – составная часть физической культуры.	7	4	3	Текущий
1.3	Бег, ходьба, прыжки	7	1	6	Текущий
1.4	ОРУ без предметов	7	1	6	Текущий
1.5	Акробатические упр. (кувырки)	7	1	6	Текущий
1.6	Акробатические упр. (стойка на лопатках, мост)	8	2	6	Текущий
1.7	Упражнения с предметами	8	3	5	Текущий
1.8	Упражнения на координацию	7	3	4	Текущий
1.9	Упражнения на силу	7	3	4	Текущий
1.10	Упражнения в паре с партнёром	7	3	4	Текущий
1.11	Легкоатлетические упражнения	7	3	4	Текущий
1.12	Прыжковые упражнения	7	3	4	Текущий
1.13	Переползания	7	-	7	Текущий
1.14	Легкоатлетические упражнения (3x10, 10м)	7	-	7	Текущий
1.15	Упражнения на гибкость	7	-	7	Текущий
1.16	Контрольный урок по ОФП	7	-	7	Сдача контрольных нормативов
2.	СФП	50	27	23	
2.1	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта.	5	3	2	Опрос по теме
2.2	Страховка и самоконтроль при	5	3	2	Опрос по теме

	падениях				
2.3	Падение с колен	5	3	2	Текущий
2.4	Падение со стойки	5	-	5	Оценка
2.5	Упражнения на мосту	5	3	2	Текущий
2.6	Упражнения на мосту	5	3	2	Текущий
2.7	Имитационные упражнения (перекаты)	5	3	2	Текущий
2.8	Имитационные упражнения (броски)	5	3	2	Текущий
2.9	Парные упражнения(гибкость)	5	3	2	Текущий
2.10	Парные упражнения(координация)	5	3	2	Оценка
3.	Спортивные и подвижные игры	16	-	16	
3.1	Игры с сопротивлением	5	-	5	Текущий
3.2	Игры на развитие резкости	5	-	5	Текущий
3.3	Эстафеты	6	-	6	Текущий
4.	Технико-тактическая подготовка	36	11	25	
4.1	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.	5	2	3	Опрос по теме
4.2	Основные положения борцов (стойки)	5	1	4	Текущий
4.3	Захваты	5	1	4	Текущий
4.4	Дистанции	5	1	4	Текущий
4.5	Перемещения по ковру	5	1	4	Текущий
5.	Контрольная диагностика	5	4	1	
5.1	Тестирование по теории, практике	6	1	5	Итоговая аттестация
	ИТОГО:	216	68	148	

Содержание учебного плана.

Введение в программу- 2 часа.

Начальная диагностика.

Теория - рассказать детям о цели и задачах программы, тех направлениях по которым они будут работать, рассказать о технике безопасности.

Практика - выявить физические качества обучающихся.

Тема:1 ОФП.

Теория - строевые упражнения.

Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Практика - построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре).

Тема:1.1 Строевые упражнения.

Теория - строевые приемы.

Практика - выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

Тема:1.2 Спорт составная часть физической культуры.

Теория - средство и метод физического воспитания.

Практика - система организации и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений и подготовительных учебно-тренировочных занятий.

Тема:1.3 Бег. Ходьба. Прыжки.

Теория - правильность выполнения упражнений.

Практика - бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями.

Практика - ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная.

Практика - прыжки в длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями.

Тема:1.4 ОРУ без предметов.

Теория - комплекс специальных упражнений.

Практика - рывки руками стоя, ноги на ширине стопы, правая рука вверх, левая вниз, пальцы сжаты в кулаки. Вращения локтями стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам вращение локтями вперед. Наклоны вперед стоя,

ноги на ширине плеч, руки сзади, пальцы переплетены, наклоны в стороны стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой, наклон вправо, наклон влево, махи ногами, стоя ноги вместе, руки на поясе мах правой ногой, в перед мах левой ногой, в перед прыжки ноги вместе ноги врозь.

Тема:1.5 Акробатические упражнения (кувырки).

Теория - техника и правильность выполнения упражнения.

Практика - кувырки вперед и назад, кувырки назад с выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив ноги; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.

Тема:1.6 Акробатические упражнения (стойка на лопатках, мост).

Теория - Техника выполнения упражнений мост, стойка на лопатках.

Практика - упражнение мост можно выполнять из положения лежа или стоя. Лягте на спину, согните ноги и руки в коленях и локтях. Поставьте руки близко к плечам, направив локти вверх. Выпрямляя руки и ноги, выгибайтесь в пояснице, выталкивая тело вверх. Задержитесь в такой позиции несколько секунд. Стойка на лопатках лягте на спину на твердую поверхность и вытяните руки вдоль тела. Поднимите ровные прямые ноги вверх. Оторвите таз от пола и закиньте ноги немного за голову. Согните руки в локтях и положите их под поясницу. Вытяните все тело вверх так, чтобы подбородок касался груди.

Тема:1.7 Упражнения с предметами(мяч, скакалка).

Теория - техника и правильность выполнения упражнения с мячом, скакалка.

Практика - ударить мяч о землю так, чтобы он высоко подпрыгнул. затем нагнуться, дотронуться концами пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч. Сильно ударить мяч перед собой о землю, повернуться кругом и поймать мяч. Начертить на земле круг (в окружности 12 шагов, в поперечнике 4 шага), обежать его 3 раза, отбивая мяч ладонью одной руки (то правой, то левой). Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед, и бросить мяч левой рукой о землю так, чтобы он пролетел под правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не опуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросив мяч левой рукой. Различаются три основные группы упражнений со скакалкой, прыжки толчком двумя ногами, прыжки толчком одной ногой, прыжки толчком двумя ногами, чередуемые с прыжками толчком одной.

Тема:1.8 Упражнения на координацию.

Теория - выполнения комплекса для улучшения координации.

Практика - вращение руками согнутые в локтях, стойка на одной ноге, стойка на одной ноге с поднятием на носок, рисование воображаемых фигур

Тема:1.9 Упражнения на силу.

Теория - обучение базовой техники.

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

упражнения с партнером – приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера с захватом туловища сзади.

Быстрота:

легкая атлетика – бег 10м., 20м., 30м., прыжки в длину с места.

гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкость:

спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера.

гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость:

легкая атлетика – челночный бег 3X10 м.

гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

Тема:1.10 Упражнения в паре с партнёром.

Теория - правильность выполнения приёмов, контроль при выполнении упражнений.

Практика - техника борьбы лёжа. Захваты. Выведение из равновесия.

Перевороты. Удержания. Игры с элементами борьбы в стойке. Борцовский мост.

Тема:1.11 Легкоатлетические упражнения.

Теория - занятие по легкой атлетике состоит из трех частей, подготовительной (разминка), основной, заключительной.

Практика - беговые упражнения, прыжки в длину и высоту, метание набивного мяча на дальность.

Тема:1.12 Прыжковые упражнения.

Теория – правильность выполнения упражнений

Практика – в длину, с поворотом на 180 градусов, через захваченную ногу, на одной ноге через предметы.

Тема:1.13 Переползания.

Теория – правильность выполнения упражнений

Практика - вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Тема:1.14 Легкоатлетические упражнения (3x10, 10м).

Теория – техника и правильность выполнения упражнений.

Практика – челночный бег с максимальной скоростью, бег в равномерном темпе, эстафеты с бегом на скорость.

Тема:1.15 Упражнения на гибкость.

Теория – правильность выполнения упражнения.

Практика – ходьба на внутреннем, наружном крае стопы, выпадами, прыжки с пригибанием в пояснице, махи ногой вперед, влево, вправо, назад, из положения стоя на коленях встать на мост и делать движение вперед, назад, в стороны, в упоре головой в ковер движение вперед, назад, в стороны.

Тема:1.16 Контрольный урок по ОФП.

Теория – закрепление пройденного материала.

Практика – упражнения на мышцы ног, плечевой пояс, мускулатуру рук, грудь, пресс и косые мышцы, спина.

2.Специальная физическая подготовка.

Тема:2.1 История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта.

Теория – описание, история.

Практика – правила, экипировка.

Тема:2.2 Страховка и самоконтроль при падениях.

Теория – техника и правильность выполнения упражнения.

Практика - страховка и самоконтроль при падениях,

Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,

падение назад с поворотом и приземлением на грудь,

падение с прыжка,

падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки,

из стойки на одной ноге,

падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,

падение на спину кувырком в воздухе,

падение кувырком вперед,

падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад

через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в

воздухе на 270 из упора лежа.

Упражнения на мосту

перевороты на мосту

вставание с моста

в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;

вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;
движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;
забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;
уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Тема:2.3, 2.4 Падение(с колен, со стойки).

Теория – техника правильность выполнения упражнений.

Практика – падение на левый и правый бок со стойки, колен, падение на спину, живот.

Тема:2.5, 2.6 Упражнения на мосту.

Теория – техника правильность выполнения упражнений.

Практика – вставание на мост, прогибания стоя на мосту, прогибания назад из положения стоя на коленях, вставание на мост с поддержкой партнера за руку, вставание на мост с поддержкой партнера под спину.

Тема:2.7, 2.8 Имитационные упражнения (перекаты, броски).

Теория – техника правильность выполнения.

Практика – кувырки, перекаты, падения, броски, со стойки с колен.

Тема:2.9, 2.10 Парные упражнения(гибкость, координация).

Теория – техника правильность выполнения упражнений.

Практика – растяжка, гибкость, кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклон, ходьба и бег с партнером.

3. Спортивные и подвижные игры.

Тема:3.1 Игры с сопротивлением.

Теория – правильность выполнения упражнений.

Практика - игры с сопротивлением, игры на развитие резкости.

Тема:3.3 Эстафеты.

Теория – правильность выполнения упражнений.

Практика – бег на одной ноге, прыжки в длину, челночный бег, бег в паре один другого держит за ноги, ползком на животе, спине.

4. Техничко-тактическая подготовка.

Тема:4.1 Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.

Теория – соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.

Практика – оказание первой помощи при вывихах, ушибах, переломах, сотрясениях, порезов, правильное наложение жгута, шины.

Тема:4.2 Основные положения борцов (стойки).

Теория - основные положения борцов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Практика – стойки, правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

дистанции, вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную, захваты, рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п. передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону, способы подготовки приемов, сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Тема:4.3 Захваты.

Теория – техника правильность выполнения.

Практика захваты, рук, ног, шеи, корпуса, за рукава, отвороты, пояс, проймы и т.п.

Тема:4.4 Дистанции.

Теория – техника, тактика.

Практика - дистанции, вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Тема:4.5 Перемещения по ковру.

Теория – техника, тактика.

Практика - передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону, способы подготовки приемов, сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

5.Контрольная диагностика.

Тема:5.1 Тестирование по теории, практике.

Теория – простые элементы борьбы самбо, технику безопасности, приёмы страховки.

Практика – выполнять контрольные нормативы по ОФП, показать простые элементы борьбы самбо.

Начальная диагностика.

Теория - проверка знаний обучающихся за первый год обучения.

Практика - проверка умений и навыков за первый год обучения.

1.ОФП.

Теория – техника безопасности, правильность выполнения упражнения.

Практика - обучающиеся должны выполнять, перестроения, ОРУ без предметов, ОРУ с предметами, ходьба в разных направлениях, бег с разной скоростью, прыжки с места и с разбега, кувырки, упр. на координацию, упражнения на силу, ОРУ в парах.

2.Специальная физическая подготовка.

Теория - Влияние физических качеств на организм человека.

Практика - Страховка и самоконтроль при падениях:

Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка,

падение назад с поворотом и приземлением на грудь,

падение с прыжка,

падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки,

из стойки на одной ноге,

падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом,

падение на спину кувырком в воздухе,

падение кувырком вперед,

перевороты на мосту,

вставание с моста,

в упоре головой движения вперед – назад, в стороны, кругообразные движения;

вставание с моста из положения лежа на спине кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера;

движения в положении на мосту вперед – назад с поворотом головы;

забегание на мосту с помощью и без помощи партнера;

уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Упражнения с манекеном поднимание; (Имитация)

- переноска на руке, на плече, на голове, на спине, на бедре, на стопе;

- повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине;

- перекаты в сторону в захвате туловища с рукой;

- приседания, наклоны, бег;

- броски назад через голову, в сторону, через спину.

Парные упражнения

-кувырки вперед и назад;

-перевороты назад;

-приседания;

-вращения;

-прыжки;

-наклон;

-ходьба и бег с партнером.

3. Техничко-тактическая подготовка.

Теория - воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

Практика - способы подготовки приемов, сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лёжа. Положения: высокая "скамейка", низкая "скамейка", лежа на животе, лежа на спине. Захваты: руки, ноги, шеи, корпуса, одежды.

Борьба стоя (броски).

Задняя подножка.

Задняя подножка с колена.

Задняя подножка с падением.

Задняя подножка под две ноги.

Задняя подножка с захватом ноги снаружи.

Задняя подножка с захватом ноги изнутри.

Задняя подножка на пятке.

Передняя подножка с колена.

Передняя подножка.

Передняя подножка с захватом ноги снаружи.

Бросок рывком за пятку.

Бросок рывком за пятку изнутри.

Бросок рывком за руку и голень.

Бросок с захватом двух ног.

Бросок через бедро.

Бросок через бедро с захватом головы с падением.

Бросок с захватом руки на плечо с колена.

Бросок с захватом руки под плечо с падением.

Бросок с захватом руки на плечо.

Бросок через голову.

Бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо.

Бросок через голову голенью между ног.

Бросок через плечи («мельница»).

Боковая подсечка.

Боковая подсечка при движении противника вперед.

Боковая подсечка при движении противника назад.

Боковая подсечка противнику, встающему с колен.

Боковая подсечка при движении противника в сторону.

Боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног.

Боковая подсечка с захватом ноги снаружи.

Боковая подсечка в темп шагов.
Передняя подсечка.
Передняя подсечка с падением.
Передняя подсечка в колено.
Зацеп изнутри.
Зацеп стопой.
Выведение из равновесия с захватом рукавов.
Подбив голенью.
Вертушка.
Подхват.
Подхват изнутри.
Подхват с захватом ноги снаружи.

Борьба лежа (переворачивание).

Переворачивание с захватом двух рук сбоку.
Переворачивание с захватом шеи из-под плеча двумя руками.
Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
Переворачивание с захватом на рычаг.
Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу.
Переворачивание с захватом шеи и дальней ноги.
Переворачивание с захватом руки на «ключ» и за подбородок.
Переворачивание с захватом руки «на ключ» и забеганием.
Переворот косым захватом.
Переворачивание захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри.
Переворачивание захватом шеи из-под плеча и дальней руки.
Заваливание. Удержание. Удержание сбоку. Удержание сбоку без захвата шеи. Обратное удержание сбоку. Удержание со стороны плеча.
Удержание поперек. Удержание со стороны головы и захватом рук.
Удержание со стороны ног. Удержание верхом. Освобождения (уходя) от удержаний.

4. Соревнования.

Теория – основные правила соревнований по самбо.
В самбо разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги. В самбо броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища.
В самбо баллы присуждаются за броски и удержания.
Бросок – это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени.
При удержании самбист, прижимаясь к сопернику любой частью туловища, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд.
Самбист может победить досрочно, если выполнит бросок соперника на спину, оставаясь в стойке, проведет болевой прием, наберет на 12 баллов больше соперника
Практика – принять участие в спортивных соревнованиях по самбо.

5.Контрольная диагностика.

Практика – знать основные правила соревнований по самбо.

Теория – показывать технику элементов борьбы, выполнять контрольные нормативы.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

По итогам реализации программы базового «Самбо» ожидаются следующие результаты.

1. Личностные.

-развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;

-развитие мотивации познавательных интересов;

-развитие самооценки собственной деятельности;

2. Предметные.

- формирование базовых компетенций обучающихся в области борьбы самбо.

1. Будут знать.

Предметные – сложные элементы борьбы самбо и как правильно их выполнять.

Метапредметные – как формировать и развивать морально – волевые качества;

- прививать интерес к систематическим занятиям самбо.

Личностные - как должен обучающийся себя вести в коллективе.

2.Будет уметь.

Предметные - выполнять сложные элементы и применять их на практике.

Метапредметные - формировать потребность в самостоятельных занятиях самбо; развивать всесторонне гармонические физические способности;

- развивать специальные способности.

Личностные - следить за внешним видом, быть вежливым с товарищами по коллективу, не опаздывать на занятия.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарно-учебный график

Объединения «Самбо»

на 2023-2024год

1 группа

№ п\п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол – во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1	18.00 – 19.00	беседа	2	Строевые упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
2	Сентябрь	4	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Спорт – составная часть физической культуры	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
3	Сентябрь	6	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Бег, ходьба, прыжки	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
4	Сентябрь	8	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	ОРУ без предметов	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
5	Сентябрь	11	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Акробатические упр. (кувырки)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
6	Сентябрь	13	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Акробатические упр. (стойка на лопатках, колесо, мост)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
7	Сентябрь	15	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения с предметами	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
8	Сентябрь	18	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на координацию	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
9	Сентябрь	20	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на силу	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
10	Сентябрь	22	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения в паре с партнёром	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
11	Сентябрь	25	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
12	Сентябрь	27	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Прыжковые упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
13	Сентябрь	29	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Переползания		Текущий
14	Октябрь	2	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Строевые упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
15	Октябрь	4	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения (3x10, 10м)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
16	Октябрь	6	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Акробатические упр. (стойка на лопатках, колесо, мост)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
17	Октябрь	9	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на силу	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
18	Октябрь	11	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения в паре с партнёром	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
19	Октябрь	13	18.00 –	Объяснение	2	Упражнения с	МАУ ДО	Текущий

			19.00	Тренировка		предметами	ЦРТДиЮ	
20	Октябрь	16	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на координацию	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
21	Октябрь	18	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Спорт – составная часть физической культуры	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
22	Октябрь	20	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения (3x10, 10м)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
23	Октябрь	23	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения в паре с партнёром	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
24	Октябрь	25	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Строевые упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
25	Октябрь	27	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Марафон- посвященный к Международному дню пожилого человека	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
26	Ноябрь	6	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Бег, ходьба, прыжки	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
27	Ноябрь	8	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Страховка и самоконтроль при падениях	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
28	Ноябрь	10	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Падение	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
29	Ноябрь	13	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Страховка и самоконтроль при падениях	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
30	Ноябрь	15	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на мосту	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
31	Ноябрь	17	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Имитационные упражнения (броски)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
32	Ноябрь	20	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Имитационные упражнения (перекаты)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
33	Ноябрь	22	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
34	Ноябрь	24	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Страховка и самоконтроль при падениях	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
35	Ноябрь	27	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Парные упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
36	Ноябрь	29	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Акробатические упр. (стойка на лопатках, колесо, мост)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
37	Декабрь	1	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Контрольный урок по ОФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
38	Декабрь	4	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на мосту	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
39	Декабрь	6	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Страховка и самоконтроль при падениях	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
40	Декабрь	8	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	ОРУ без предметов	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий

41	Декабрь	11	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Падение	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
42	Декабрь	13	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Страховка и самоконтроль при падениях	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
43	Декабрь	15	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Имитационные упражнения (перекаты)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
44	Декабрь	18	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Имитационные упражнения (броски)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
45	Декабрь	20	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Парные упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
46	Декабрь	22	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Игры с сопротивлением	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
47	Декабрь	25	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Игры на развитие резкости	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
48	Декабрь	27	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Контрольный урок по ОФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
49	Декабрь	29	18.00 – 19.00	Воспитатель ная работа	2	Зимние забавы, игры и развлечения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
50	Январь	10	18.00 – 19.00	Закрепление полученных знаний	2	Упражнения на мосту	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
51	Январь	12	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
52	Январь	15	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Падение	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
53	Январь	17	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Парные упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
54	Январь	19	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Эстафеты	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
55	Январь	22	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Основные положения борцов (стойки)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
56	Январь	24	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Захваты	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
57	Январь	26	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Игры на развитие резкости	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
58	Январь	29	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Контрольный урок по ОФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
59	Январь	31	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Игры с сопротивлением	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
60	Февраль	2	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на мосту	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
61	Февраль	5	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
62	Февраль	7	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Основные положения борцов (стойки)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
63	Февраль	9	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Захваты	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
64	Февраль	12	18.00 –	Объяснение	2	Упражнения на	МАУ ДО	Текущий

			19.00	Тренировка		гибкость	ЦРТДиЮ	
65	Февраль	14	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Тестирование по теории, практике	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
66	Февраль	16	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Эстафеты	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
67	Февраль	19	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Акробатические упр. (стойка на лопатках, колесо, мост)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
68	Февраль	21	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Дистанции	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
69	Февраль	23	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Падение	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
70	Февраль	26	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Перемещения по ковру	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
71	Февраль	28	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Контрольная диагностика	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
72	Март	1	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
73	Март	4	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Эстафеты	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
74	Март	6	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Дистанции	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
75	Март	8	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Перемещения по ковру	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
76	Март	11	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Спорт – составная часть физической культуры.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
77	Март	13	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	ОРУ без предметов	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
78	Март	15	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Бег, ходьба, прыжки	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
79	Март	18	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения с предметами	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
80	Март	20	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на силу	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
81	Март	22	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Тестирование по теории, практике	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
82	Март	25	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Спортивные игры- посвященный дню работника Культуры и искусства	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
83	Апрель	1	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Контрольная диагностика	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
84	Апрель	3	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на координацию	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
85	Апрель	5	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
86	Апрель	8	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Прыжковые упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
87	Апрель	10	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения с предметами	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
88	Апрель	12	18.00 –	Объяснение	2	Легкоатлетические	МАУ ДО	Текущий

			19.00	Тренировка		упражнения (3x10, 10м)	ЦРТДиЮ	
89	Апрель	15	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на гибкость	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
90	Апрель	17	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Парные упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
91	Апрель	19	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Переползания	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
92	Апрель	22	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Парные упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
93	Апрель	24	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Основные положения борцов (стойки)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
94	Апрель	26	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Контрольная диагностика	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
95	Апрель	29	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на силу	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
96	Май	1	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Спорт – составная часть физической культуры.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
97	Май	3	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения с предметами	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
98	Май	6	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Прыжковые упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
99	Май	8	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
100	Май	10	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на гибкость	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
101	Май	13	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Тестирование по теории, практике	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
102	Май	15	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Парные упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
103	Май	17	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Эстафеты	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
104	Май	20	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Захваты	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
105	Май	22	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Падение	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
106	Май	24	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Переползания	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
107	Май	27	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Тестирование по теории, практике	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
108	Май	29	18.00 – 19.00	Объяснение Тренировка	2	Контрольный урок по ОФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Контрольн ое занятие
	Итого				216			

Календарно-учебный график

Объединения «Самбо»

на 2023-2024 год

2 группа

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол – во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1	19.00 – 20.00	беседа	2	Строевые упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
2	Сентябрь	4	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Спорт – составная часть физической культуры	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
3	Сентябрь	6	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Бег, ходьба, прыжки	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
4	Сентябрь	8	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	ОРУ без предметов	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
5	Сентябрь	11	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Акробатические упр. (кувырки)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
6	Сентябрь	13	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Акробатические упр. (стойка на лопатках, колесо, мост)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
7	Сентябрь	15	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения с предметами	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
8	Сентябрь	18	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на координацию	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
9	Сентябрь	20	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на силу	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
10	Сентябрь	22	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения в паре с партнёром	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
11	Сентябрь	25	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
12	Сентябрь	27	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Прыжковые упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
13	Сентябрь	29	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Переползания	7	Текущий
14	Октябрь	2	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Строевые упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
15	Октябрь	4	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения (3x10, 10м)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
16	Октябрь	6	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Акробатические упр. (стойка на лопатках, колесо, мост)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
17	Октябрь	9	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на силу	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
18	Октябрь	11	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения в паре с партнёром	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
19	Октябрь	13	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения с предметами	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий

20	Октябрь	16	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на координацию	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
21	Октябрь	18	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Спорт – составная часть физической культуры	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
22	Октябрь	20	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения (3x10, 10м)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
23	Октябрь	23	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения в паре с партнёром	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
24	Октябрь	25	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Строевые упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
25	Октябрь	27	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Марафон- посвященный к Международному дню пожилого человека	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
26	Ноябрь	6	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Бег, ходьба, прыжки	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
27	Ноябрь	8	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Страховка и самоконтроль при падениях	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
28	Ноябрь	10	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Падение	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
29	Ноябрь	13	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Страховка и самоконтроль при падениях	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
30	Ноябрь	15	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на мосту	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
31	Ноябрь	17	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Имитационные упражнения (броски)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
32	Ноябрь	20	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Имитационные упражнения (перекаты)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
33	Ноябрь	22	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
34	Ноябрь	24	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Страховка и самоконтроль при падениях	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
35	Ноябрь	27	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Парные упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
36	Ноябрь	29	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Акробатические упр. (стойка на лопатках, колесо, мост)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
37	Декабрь	1	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Контрольный урок по ОФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
38	Декабрь	4	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на мосту	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
39	Декабрь	6	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Страховка и самоконтроль при падениях	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
40	Декабрь	8	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	ОРУ без предметов	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
41	Декабрь	11	19.00 –	Объяснение	2	Падение	МАУ ДО	Текущий

			20.00	Тренировка			ЦРТДиЮ	
42	Декабрь	13	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Страховка и самоконтроль при падениях	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
43	Декабрь	15	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Имитационные упражнения (перекаты)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
44	Декабрь	18	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Имитационные упражнения (броски)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
45	Декабрь	20	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Парные упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
46	Декабрь	22	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Игры с сопротивлением	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
47	Декабрь	25	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Игры на развитие резкости	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
48	Декабрь	27	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Контрольный урок по ОФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
49	Декабрь	29	19.00 – 20.00	Воспитатель ная работа	2	Зимние забавы, игры и развлечения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
50	Январь	10	19.00 – 20.00	Закрепление полученных знаний	2	Упражнения на мосту	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
51	Январь	12	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	История создания самбо. Борьба - старейший вид спорта	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
52	Январь	15	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Падение	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
53	Январь	17	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Парные упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
54	Январь	19	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Эстафеты	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
55	Январь	22	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Основные положения борцов (стойки)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
56	Январь	24	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Захваты	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
57	Январь	26	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Игры на развитие резкости	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
58	Январь	29	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Контрольный урок по ОФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
59	Январь	31	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Игры с сопротивлением	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
60	Февраль	2	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на мосту	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
61	Февраль	5	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
62	Февраль	7	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Основные положения борцов (стойки)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
63	Февраль	9	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Захваты	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
64	Февраль	12	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на гибкость	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий

65	Февраль	14	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Тестирование по теории, практике	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
66	Февраль	16	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Эстафеты	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
67	Февраль	19	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Акробатические упр. (стойка на лопатках, колесо, мост)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
68	Февраль	21	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Дистанции	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
69	Февраль	23	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Падение	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
70	Февраль	26	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Перемещения по ковру	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
71	Февраль	28	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Контрольная диагностика	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
72	Март	1	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Понятие о травмах и их причинах.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
73	Март	4	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Эстафеты	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
74	Март	6	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Дистанции	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
75	Март	8	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Перемещения по ковру	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
76	Март	11	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Спорт – составная часть физической культуры.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
77	Март	13	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	ОРУ без предметов	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
78	Март	15	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Бег, ходьба, прыжки	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
79	Март	18	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения с предметами	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
80	Март	20	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на силу	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
81	Март	22	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Тестирование по теории, практике	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
82	Март	25	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Спортивные игры- посвященный дню работника Культуры и искусства	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
83	Апрель	1	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Контрольная диагностика	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
84	Апрель	3	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на координацию	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
85	Апрель	5	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
86	Апрель	8	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Прыжковые упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
87	Апрель	10	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения с предметами	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
88	Апрель	12	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения (3x10,	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий

						10м)		
89	Апрель	15	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на гибкость	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
90	Апрель	17	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Парные упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
91	Апрель	19	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Переползания	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
92	Апрель	22	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Парные упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
93	Апрель	24	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Основные положения борцов (стойки)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
94	Апрель	26	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Контрольная диагностика	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
95	Апрель	29	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на силу	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
96	Май	1	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Спорт – составная часть физической культуры.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
97	Май	3	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения с предметами	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
98	Май	6	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Прыжковые упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
99	Май	8	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Легкоатлетические упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
100	Май	10	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на гибкость	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
101	Май	13	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Тестирование по теории, практике	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
102	Май	15	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Парные упражнения	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
103	Май	17	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Эстафеты	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
104	Май	20	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Захваты	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
105	Май	22	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Падение	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
106	Май	24	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Переползания	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
107	Май	27	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Тестирование по теории, практике	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Текущий
108	Май	29	19.00 – 20.00	Объяснение Тренировка	2	Контрольный урок по ОФП	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Контрольное занятие
	Итого				216			

Материально-технические условия

1. Кабинет, соответствующий требованиям:

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %);
- Госпожнадзора.

2. Оборудование

- наличие просторного зала, борцовского ковра;
- «шведские стенки» и навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины);
- для развития силовых способностей детей: тренажеры, штанги, гири, гантели;
- стадион;
- наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению основных элементов техники тактики борьбы самбо;
- видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований, анализа проведения конкретной схватки и определенного приема);
- наличие у воспитанников удобной тренировочной формы.

3. Технические ресурсы: компьютер.

Методическое обеспечение

Диагностические материалы:

- диагностика «Твои таланты»;
- анкеты для родителей и учащихся «Удовлетворенность качеством образовательного процесса».

Методические разработки:

- методические рекомендации для педагогов дополнительного образования «Развитие творческих способностей обучающихся с помощью борьбы самбо»;

Кадровое обеспечение

Педагог, организующие образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Самбо» имеет высшее образование, прошёл курсы повышения начального преподавания самбо.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня «Самбо» применяется:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии упражнений, степень самостоятельности, уровень сознательного подхода к решению проблемы. Формы проверки: собеседование, самостоятельная работа.

Промежуточный контроль - осуществляется в середине учебного года, как ребёнок осваивает программу.

Форма проверки: сдача контрольных нормативов.

Итоговый контроль – проводится в виде итоговой аттестации воспитанников. Проверка знаний, умения и навыков.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости объединения «Самбо»;
- работа детей на занятиях;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении **промежуточного контроля** являются:

- выполнение техники отдельных элементов борьбы самбо;
- участие в показательных выступлениях;
- индивидуальные качества обучающегося.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении **итогового контроля** являются: итоговая аттестация.

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

- фото и видео записи занятий и тренировок.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

- физические навыки;
- проявление самостоятельности;
- индивидуальность.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к базовому уровню освоения учебного материала и предусматривает отслеживание уровня базовых навыков овладения борьбой самбо, уровня освоения базовых теоретических знаний по самбо.

Контрольные норматив

	мальчики			девочки		
Контрольные упражнения	Критерий Оценки					
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3x10м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1

Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во 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	8,0

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Самбо» основано на следующих принципах:

- гуманизации образования (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);
- от простого - к сложному (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);
- единства индивидуального и коллективного (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей с полным сохранением свободы личности в процессе коллективных занятий);
- психологической комфортности (создание на занятии доброжелательной атмосферы);
- индивидуальности (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их творческих способностей);
- наглядности (достижение задач при помощи иллюстраций, электронных презентаций, натур);

- дифференцированного подхода (использование различных методов и приемов обучения, разных упражнений с учетом возраста, способностей детей);

- доступности и посильности (подача учебного материала соответственно развитию творческих способностей и возрастным особенностям учащихся).

При реализации программы используется следующие **методы обучения:**

- словесный (беседа, рассказ, обсуждение, игра);

- наглядный (демонстрация схем, картограмм);

- репродуктивный (воспроизводящий);

- проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);

- творческий.

При реализации программы используется следующие методы воспитания.

- упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);

- мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);

- стимулирование (создание ситуации успеха);

- поощрения.

Основными формами образовательного процесса являются беседы, практические занятия, тренировочные занятия, игры. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются педагогические технологии разноуровневого, развивающего, компетентностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения, коллективной творческой деятельности. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого обучающегося, уровень базовых образовательных компетенций.

Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Название раздела	Формы проведения занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Введение в программу.	Беседа, рассказ, тестирование.	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Программа, литература по теме	Опрос по теме, тестирование
2.	ОФП	Беседа,	Словесный,	Спортивные	Опрос по

		рассказ, показ, практическое занятие, тренировка	наглядный, самостоятельный	издания, спортивный инвентарь	теме, выполнение контрольных упражнений
3.	Специальная физическая подготовка	Рассказ, показ, тренировка	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование	Опрос, выполнение контрольных упражнений, заданий
4.	Технико-тактическая подготовка	Рассказ, показ, тренировка	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование	Опрос, выполнение контрольных упражнений, заданий, тестирование
5.	Спортивные и подвижные игры	Практическое занятие	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Зал, спортивный инвентарь	Выполнение игровых заданий
6.	Соревнования	Соревнование	Соревновательный	Специальное спортивное оборудование	Соревнование
7.	Контрольная диагностика	Тестирование	Словесный, наглядный, самостоятельный	Справочный материал, спортзал	Итоговая аттестация

Литература для педагога

- Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
- Международные правила по борьбе самбо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
- Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы самбо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1985.
- Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
- Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
- Харламповцев А. А. Система самбо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
- Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
- Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996.
- Иванцкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
- Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001.
- Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982.
- Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.
- Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: БАРО-ПРЕСС, 2002.
- Рудман Д.Л. Самбо. - М.: Терра-Спорт, 2000.
- Эйгиминас П. А. Самбо: Первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

Литература для детей и родителей:

- Гаткин Е.Я. «Букварь самбиста» «Лист» М., 1997
- Пискарев Н.Н «Национальные виды спорта» «Советская Россия» М., 1976.
- Рудман Л.И. «Борьба дзюдо» ФиС М., 1984
- Чумаков Е.М. «Борьба самбо» Справочник ФиС М., 1985
- Чумаков Е.М «100 уроков самбо» Фаир-пресс М. 1998.

Глоссарий

Боковая подсечка—подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Болевой — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением в области сустава или давлением на сухожилия или мышцы.

Бросок — прием, выполняемый самбистом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через бедро (бросок через спину) — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Бросок через голову — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь — бросок, выполняемый самбистом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Высокая стойка — самбист стоит, выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам (ноге) противника сзади.

Задняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Захват — действие руками (двумя или одной) с целью удержать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором самбист захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки наложенной на его шею.

Захват скрестный — самбист при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Зацеп — действие ногой, которой самбист подбивает ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп изнутри — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп стопой — бросок, выполняемый самбистом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Защита — действие самбиста, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Левая стойка — самбист стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Лежа — положение самбиста, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

Низкая стойка — самбист стоит, согнувшись, отдалив таз от противника.

Туловище близко к горизонтальному положению.

Обратный захват — захват, при котором самбист разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Ответный прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Отхват — бросок, при котором самбист подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Переворачивание — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Передняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Подхват — бросок, при выполнении которого самбист подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором самбист подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью своей ноги.

Правая стойка — самбист стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Прием — действие самбиста, имеющее целью добиться победы или

преимущества над противником.

Рычаг — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Стойка — положение самбиста, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых самбистами для достижения победы.

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Удержание со стороны головы — удержание, при котором самбист, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.