

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования детский морской центр
Кронштадтского района Санкт-Петербурга
«Юный моряк»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №_38_
«_31_»_августа_2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ДМЦ
_____ Е.Л. Романчук
Приказ №_165-Д_
«_02_»_сентября_2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«САМБО»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 3 ГОДА
ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ 10-17 ЛЕТ

Разработчик:
Громов Константин Валентинович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Самбо» (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности разработана и внедрена в 2015 году в соответствии с Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

с утверждением Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);

в соответствии с утверждением нового Постановления Главного государственного санитарного врача РФ 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», Уставом ГБУ ДО ДМЦ Кронштадтского района Санкт - Петербурга «Юный моряк».

в соответствии с Распоряжением Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

Корректировка и обновление Программы проводится ежегодно с учетом развития, науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Адресат программы.

Программа ориентирована на детей 10-17 лет. Как мальчиков, так и девочек со сформированными интересами и мотивации к обучению по Программе, без определенной физической и практической подготовки по направлению обучения и отсутствия медицинских противопоказаний.

Актуальность программы.

Занятия самбо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить детей к занятиям спортом, в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие учащихся, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка, способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, успешности, адаптации в обществе; формированию устойчивой привычки к систематическим занятиям; выявлению одаренных детей. Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, способствует совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федерального государственного образовательного стандартов, развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность.

Педагогическая целесообразность.

В процессе учебно-тренировочных занятий дети не только разучивают новый материал, но и закрепляют пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Программа рассчитана на три года и 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.

Объём и срок реализации Программы.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь год обучения 432 часа.

Срок обучения по программе 3 года.

I год обучения - 144 часа.

II год обучения – 216 часа

III год обучения – 216 часа

Цель:

Формирование физического развития личности, укрепления здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбе самбо

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта
- обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развить двигательные способности;
- развить представления о мире спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость,
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,

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.
- воспитывать патриотические чувства и гордость за российских спортсменов.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- проявление положительных качеств личности и умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- активное включение в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- умение планировать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение принимать и сохранять учебную цель и задачи;
- проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- умение делать выводы в результате совместной работы с педагогом
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач;
- умение слушать и вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении проблемы;

Предметные результаты:

- историю возникновения и развития борьбы самбо;
 - технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
- о личной и общественной гигиене при занятиях спортом, режиме дня, питании;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
 - об основах технических приемов борьбы самбо;
 - умение выполнять упражнения для развития общих физических и специальных качеств с учетом индивидуальных особенностей организма и полученных умений;
 - умение осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, режимом физической нагрузки;
 - правильно выполнять изученные базовые технические действия;
 - правильно применять приемы страховки и само страховки, изученные технические приемы самбо.

Условия реализации программы

Условия набора:

На обучение по Программе принимаются все желающие без предварительного тестирования.

Условия формирования групп:

Группа может быть, как разновозрастная, так и разновозрастная.

Количество детей в группе

- I год обучения - не менее 15 человек
- II год обучения - не менее 12 человек.
- III Год обучения – не менее 10 человек

Допускается набор на обучение по Программе на основании входного контроля.

Особенности организации образовательного процесса.

Обучение по Программе строится от простого к сложному, от изучения простейших принципов самбо к пониманию его духа и основ мироздания. Обучение детей начинается с уяснения понятия «этика самбо». Выполнение этических правил позволяет воспитывать у учащихся уважительное отношение друг к другу, педагогу, готовность к взаимопомощи, недопустимость оскорблений. Все, начиная с правил ношения спортивной одежды и заканчивая правилами проведения поединков, в процессе реализации программы и имеет свой регламент. В процессе тренировок и постижения искусства нападать и обороняться используются наиболее

эффективные способы закалки тела и воспитания воли, приемы защиты и нападения сочетаются с этическими нормами.

На занятиях придается большое значение идеям гуманизма, духовного самосовершенствования и разумного самоограничения, толерантности к представителям разных национальностей. Россия является многонациональным государством, и педагог учит тому, что на ковре (как и вне его) все равны.

Основную часть программы составляет практическая учебно-тренировочная деятельность, которая проводится на каждом занятии. 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 учащегося, морально-волевые качества спортсмена

Образовательная деятельность в программе построена по направлениям

1. Теоретическая подготовка

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практической части). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями.

Теоретическая подготовка рассматривает вопросы, связанные с содержанием борьбы самбо как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности.

2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка - процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости).

Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

3. Техническая и тактическая подготовка

Техническая и тактическая подготовка включает в себя атакующие и защитные действия, техники перемещений и выполнения захватов, техники

самостраховки, изучение и совершенствование техники атакующих приёмов в стойке в вольной борьбе.

Тактическая подготовка изученных приемов, защит, контрприемов, благоприятных положений для связи данного приема с другими в комбинации. Составление плана схватки и его реализация.

На первом году обучения учащиеся получают общефизическую подготовку со специальной направленностью, простейшие формы борьбы, способы самостраховки, изучают основные приемы в стойках, партере;

На втором году обучения занятия включают в себя совершенствование всесторонней физической подготовки учащихся, дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики борьбы самбо, совершенствование проведения бросков и приемов в партере.

В процессе учебно-тренировочных занятий третьего года обучения учащиеся закрепляют, совершенствуют и отрабатывают материал, пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия третьего обучения способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Сочетание тренировочных занятий с выступлениями на спортивных выездных соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

В период обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе предусмотрено знакомство с профессиями, связанными со спортом: тренер, учитель физкультуры, спортивный инструктор, спортивный судья, спортивный комментатор, спортивный врач. С учащимися проводятся беседы с просмотром видеороликов и электронных презентаций, просмотр Всероссийских открытых уроков «ПРОеКТОриЯ».

В рамках Рабочей программы воспитания Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детского морского центра Кронштадтского района Санкт-Петербурга «Юный моряк» педагогом дополнительного образования организуется и проводится воспитательная работа с учащимися по разделам:

- Государственные символы России;
 - Государственные праздники России;
 - Дни воинской славы России;
 - Профилактика ДДТТ
 - Профилактика социально-негативных явлений;
 - Здоровый образ жизни;
- Формы воспитательной работы:

- Беседы, викторины, квесты, конкурсы, интерактивные мероприятия, акции.

При реализации Программы допускается творческий, импровизированный подход со стороны учащихся и педагога, это касается возможной замены порядка освоения разделов, введения дополнительного материала, методики проведения занятий. Руководствуясь данной программой, педагог имеет возможность увеличить или уменьшить объем и степень технической сложности материала в зависимости от состава группы, и конкретных условий работы. Программа учитывает возрастные особенности учащихся и поэтому предусматривает организацию подвижной деятельности учащихся, которая не мешает умственной работе (работа в группах, парах). Для поддержания интереса к освоению программы в занятие могут быть включены темы из разных разделов.

Последовательность заданий может быть изменена педагогом в зависимости от: специфики конкретной учебной группы (уровень освоения тем программы, творческая активность, предпочтения детей); реального (календарного) количества учебных часов в данном учебном году. Содержание заданий может быть изменено в связи с незапланированными мероприятиями или в программу могут быть включены дополнительные задания по различным темам

Программой предусмотрены как аудиторные, так и внеаудиторные занятия.

Виды внеаудиторной работы:

- Самостоятельные занятия по разделам программы;
- Подготовка к соревнованиям, к показательным выступлениям;

Формы организации самостоятельной работы обучающихся: просмотр видеозаписей и презентаций, ознакомление с биографиями выдающихся спортсменов, с достижениями российского спорта.

Формы проведения занятий

Учебно- тренировочное - идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности

Тренировки целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных

учащихся и их главные недостатки в уровне моральной, физической и технико-тактической подготовленности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Такие занятия проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. С их помощью удастся формировать у самбистов соревновательный опыт; морально-волевые качества спортсмена.

Формы организации деятельности детей на занятии.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи учащихся при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме учащиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у учащегося самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа учащихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае педагог имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому учащемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию педагога, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность выполнения, необходимую методическую литературу.

В случаях, когда обучающиеся временно не могут очно посещать образовательное учреждение, организуется дистанционное обучение с использованием элементов электронных образовательных технологий. Содержание обучения соответствует учебному планированию, при необходимости вносятся корректировки в календарно-тематический план. Время нахождения учащихся за компьютером не должно превышать 30 минут.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проходят в спортивном зале. Метраж и освещённость зала соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14.

- наличие покрытия на пол для борьбы;
- тренировочные манекены, скакалки, гантели, набивные мячи, медицинские жгуты для растяжки,
- гимнастические стенки, перекладины,
- спортивная форма: борцовки, самбовки, чешки;
- настенные часы;
- весы для взвешивания детей;

-магнитофон;

-ноутбук для показа презентаций.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, осуществляющий образовательную деятельность соответствующей данной программе.

Учебный план I года обучения

№ п/п.	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2	-	2	Педагогическое наблюдение
2.	Простейшие акробатические элементы	4	20	24	Контрольное задание, педагогическое наблюдение
3.	Техника самостраховки	4	20	24	Контрольное задание педагогическое наблюдение
4.	Техника борьбы в стойке	4	16	20	Контрольное задание педагогическое наблюдение
5.	Техника борьбы в партере.	4	16	20	Контрольное задание педагогическое наблюдение
6.	Способы самозащиты от захватов и обхватов	4	16	20	Контрольное Задание педагогическое наблюдение
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты	-	24	24	Педагогическое наблюдение
8	Соревнования	1	7	8	Соревнование, анализ участия
9	Итоговое занятие	1	1	2	Соревнование, анализ участия

	Итого	24	120	144	
--	--------------	-----------	------------	------------	--

Учебный план II года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2	-	2	Педагогическое наблюдение
2.	Самостраховка. Акробатические упражнения.	2	18	20	Контрольное задание, педагогическое наблюдение
3.	Тактика спортивного самбо.	3	7	10	Тестирование, контрольное задание
4.	Техника борьбы в стойке. Броски.	10	72	82	Контрольное задание, педагогическое наблюдение
5.	Техника борьбы в партере.	10	20	30	Контрольное задание, педагогическое наблюдение
6	Техника проведения болевых приемов.	10	40	50	Контрольное задание, педагогическое наблюдение
7	Подвижные и спортивные игры	2	8	10	Педагогическое наблюдение
8	Соревнования	1	9	10	Соревнование, анализ участия
9	Итоговое занятие	1	1	2	Педагогическое наблюдение

	Итого:	41	175	216	
--	---------------	-----------	------------	------------	--

Учебный план III года обучения

№ п\п	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2	-	2	Педагогическое наблюдение
2.	Техника самостраховки.	1	9	10	Контрольное задание, педагогическое наблюдение
3.	Акробатика. Спортивные игры.	2	28	30	Тестирование, контрольное задание
4.	Техника борьбы в партере.	10	20	30	Контрольное задание, педагогическое наблюдение
5.	Техника проведения болевых приемов. Практика исполнения.	10	40	50	Контрольное задание, педагогическое наблюдение
6.	Техника борьбы в стойке. Броски.	10	72	82	Контрольное задание, педагогическое наблюдение
7.	Соревнования	1	9	10	Соревнование, анализ участия
8.	Итоговое занятие.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
Всего		37	179	216	

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Самбо»
на 2022-2023 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	12.09.22	05.06.23	36 недель	72 дня	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	02.09.22	29.05.23	36 недель	108 дней	216 часов	3 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Самбо»

1 год обучения

Особенности организации образовательного процесса

На первом году обучения учащиеся получают общефизическую подготовку со специальной направленностью, простейшие формы борьбы, способы самостраховки, изучают основные приемы в стойках, партере, знакомятся с историей борьбы Самбо, с развитием спорта в России. Форма занятий, преобладающая на первом году: учебно- тренировочная. Занятия состоят из двух частей: объяснение или показ и отработка приёмов техники.

На первом году обучения Программой предусмотрено знакомство со спортивными профессиями: тренер, учитель физкультуры. С учащимися проводятся беседы с просмотром видеороликов и электронных презентаций.

В рамках Рабочей программы воспитания Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детского морского центра Кронштадтского района Санкт- Петербурга «Юный моряк» педагогом дополнительного образования организуется и проводится воспитательная работа с учащимися по разделам:

- Государственные символы России;
- Государственные праздники России;
- Дни воинской славы России;
- Профилактика ДДТТ
- Профилактика социально-негативных явлений;
- Здоровый образ жизни;

Формы воспитательной работы:

- Беседы, викторины, квесты, конкурсы, интерактивные мероприятия, акции.
- 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

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей самбо.
- познакомить с правилами безопасности при проведении тренировок и привить необходимые на занятиях гигиенические навыки.
- обучить основам техники борьбы

Развивающие:

- привить интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом
- развить простейшие двигательные навыки.
- формировать у детей негативное отношение к вредным привычкам,

Воспитательные:

- воспитывать милосердие, доброту и доброжелательности, способность к состраданию и сопереживанию, готовности оказать помощь, терпимость
- воспитание навыков здорового образа жизни

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» I года обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

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.

2. Простейшие акробатические элементы. (24 часа)

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.

3. Техника самостраховки. (24 часа)

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. Контрольные упражнения.

4. Техника борьбы в стойке. (20 часов)

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. Учебно-тренировочные схватки. Контрольные упражнения.

5. Техника борьбы в партере. (20 часов)

Теория: Изучение техники борьбы в партере. 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. Учебно-тренировочные схватки. Контрольные упражнения

6. Способы самозащиты от захватов и обхватов. (20 часов)

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. Учебно-тренировочные схватки. Контрольные упражнения.

7. Подвижные спортивные игры, эстафеты. (24 часов)

Практика: Подвижные спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол.

Эстафеты с применением баскетбольного, набивного мячей, с элементами акробатики.

8. Соревнования. (8 часов)

Теория: Правила проведения соревнований по борьбе самбо.

Правила участия в соревнованиях.

Практика:

Соревнования, посвященные Дню ДМЦ.

Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества.

Соревнования, посвященные Дню Победы.

Соревнования, посвященные Дню города.

9. Итоговое занятие. (2 часа)

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

Практика: Показательное выступление.

Планируемые результаты I года обучения:

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- активное включение в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

Метапредметные:

- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач;
- умение слушать и вступать в диалог;
- участвовать в коллективном обсуждении проблемы.

Предметные:

- знания правил и основных терминов, используемые в самбо;
- знания о значении тактической подготовки борьбы;
- умение выполнять простейшие приёмы самостраховки;
- умение выполнять простейшие броски и приёмы борьбы в партере.

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Самбо» II год обучения

Особенности организации образовательной деятельности

На втором году обучения занятия включают в себя совершенствование всесторонней физической подготовки учащихся, дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики борьбы самбо, совершенствование бросковой и ударной техники и проводятся преимущественно в виде тренировок.

На втором году обучения предусмотрено знакомство с профессиями, связанными со спортом: спортивный инструктор, спортивный судья. С учащимися проводятся беседы с просмотром видеороликов и электронных презентаций.

В рамках Рабочей программы воспитания Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детского морского центра Кронштадтского района Санкт-Петербурга «Юный моряк» педагогом дополнительного образования организуется и проводится воспитательная работа с учащимися по разделам:

- Государственные символы России;
- Государственные праздники России;
- Дни воинской славы России;
- Профилактика ДДТТ
- Профилактика социально-негативных явлений;
- Здоровый образ жизни;

Формы воспитательной работы:

- Беседы, викторины, квесты, конкурсы, интерактивные мероприятия, акции.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выступление российских спортсменов на Олимпиадах.
2. Гимн, флаг России для страны и для спортсмена.
3. Спортсмены в армии: долг перед Родиной.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование навыков естественных и специальных видов движений при обучении борьбе самбо.
- выполнение контрольных нормативов по темам программы.
- ознакомление с историей отечественной школы единоборств, правилами проведения соревнований по борьбе самбо, основами тактики борьбы.

Развивающие:

- развитие функций: самоанализа, самоконтроля, самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости и ловкости);

Воспитательные:

- воспитание осознанной потребности в здоровом образе жизни
- воспитание вежливости, уважения к результатам своего и чужого труда, умения устанавливать контакт с людьми разного возраста, умения разрешать конфликты.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо»

II год обучения

1. Вводное занятие (2 часа):

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

2. Самостраховка. Акробатические упражнения. (20 часов)

Теория: Техника 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: 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. Кувырок вперед с партнером обнявшись одной рукой за шею.

Кувырок вперед с партнером с одновременным захватом за ноги.

Акробатический элемент «Колесо», Рондат, переворот с головы.

Учебно-тренировочные схватки. Контрольные упражнения.

3. Тактика спортивного самбо (10 часов):

Теория: Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения. Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий. Тестовые задания.

Практика: бросок через спину со стойки, бросок через спину с колен, зацеп изнутри, зацеп заведением под пятку, бросок через бедро с захватом шеи, бросок через бедро с захватом пояса на спине, маховое бедро.

Учебно-тренировочные схватки.

4. Техника борьбы в стойке. Броски (82 часа).

Теория:

Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Выведение из равновесия рывком, скручиванием, выведение из равновесия с захватом проймы.

Задняя подножка под выставленную ногу, Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника. Бросок через бедро, бросок через бедро с падением,

Практика:

Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков, подсечек, подножек, зацепов, подхватов,

Броски: Бросок через спину с колен с двухстороннего захвата, бросок через спину с колен с одностороннего захвата, бросок через спину со стойки с захватом руки на плечо, бросок через спину с захватом отворота куртки, бросок через спину с захватом разноименной руки, бросок через спину с одностороннего захвата, бросок через спину с двухстороннего захвата, бросок через бедро с захватом пояса, бросок задней подножкой с захватом пояса, бросок с захватом руки под плечо, «мельница», бросок рывком за пятку, бросок с захватом ног, бросок захватом ног, вынося их в сторону, бросок через голову с упором голенью в живот, подхват, бросок через бедро с захватом пояса через одноименное плечо, бросок рывком за пятки, бросок с захватом руки и ноги изнутри, боковой переворот, «мельница» с захватом разноименной ноги изнутри, бросок через голову с захватом руки и пояса на спине, обвив с захватом одноименной руки и пояса сзади, бросок зацепом стопой садясь.

Подсечки: Боковая подсечка, боковая подсечка с захватом рук снизу, подсечка под вперед выставленную ногу, подсечка под две ноги, подсечка с

заведением под пятку изнутри, боковая подсечка при отступлении противника, боковая подсечка при наступлении противника, передняя подсечка с захватом рук, передняя подсечка в колено,

Подножки: Передняя подножка с захватом руки и пояса, передняя подножка с колена, задняя подножка с захватом руки и одноименной ноги, передняя подножка с захватом руки и ноги, передняя подножка с падением, задняя подножка с захватом ноги и шеи, передняя подножка с захватом руки и отворота,

Зацепы: Зацеп изнутри, зацеп изнутри заведением, зацеп изнутри за одноименную ногу, зацеп снаружи, зацеп стопой, зацеп изнутри толчком,

Подхваты: Подхват с захватом ноги, подхват под одну ногу.

Учебно-тренировочные схватки. Контрольные упражнения.

5. Техника борьбы в партере (30 часов).

Теория:

Техника борьбы в партере. Перевороты. Удержания. Уходы.

Переворот на спину за дальнюю руку захватом двух рук; переворот с захватом руки и ноги снаружи; переворот с захватом шеи из-под плеча изнутри; переворот косым захватом,

Удержания: удержание сбоку с захватом своего бедра; удержание поперек с захватом дальней одноименной руки; удержание со стороны головы с обратным захватом рук и своего пояса.

Уходы: уход от удержания сбоку вращаясь; уход от удержания сбоку через мост с перетаскиванием противника через себя; уход от удержания поперек с захватом шеи и упором предплечьем в живот; уход от удержания поперек, выводя руку и голову из-под туловища.

Практика: Переворот на спину за дальнюю руку захватом двух рук, переворот ключом, переворот с захватом руки и ноги снаружи, переворот с захватом руки и ноги изнутри, переворот с захватом шеи из-под плеча изнутри, переворот с захватом рукава, переворот косым захватом, разъединение рук узлом, разведение рук, упираясь ногой,

Удержания: удержание сбоку, удержание со стороны головы, удержание со стороны ног, удержание сбоку с захватом своего бедра, удержание сбоку с захватом рук, обратное удержание со стороны головы, удержание с плеча, захватывая ближнюю руку изнутри, удержание поперек с захватом дальней одноименной руки, удержание верхом с захватом рук, удержание сбоку без захвата руки под плечо, удержание со стороны головы с захватом рук, удержание верхом без захвата рук, удержание сбоку лежа, удержание с плеча с захватом ближней руки снаружи, удержание со стороны головы с обратным

захватом рук и своего пояса, удержание поперек с захватом дальней одноименной руки,

Уходы: уход от удержания сбоку вращаясь, уход от удержания сбоку через мост с перетаскиванием противника через себя, уход от удержания поперек с захватом шеи и упором предплечьем в живот, уход от удержания поперек, выводя руку и голову из-под туловища, уход от удержания со стороны головы, уход от удержания со стороны ног.

Учебно-тренировочные схватки.

6. Техника проведения болевых приемов (50 часов).

Теория: Болевые приёмы: рычаг колена; узел ногой; узел руки поперёк; узел предплечьем вниз («обратный узел») после удержания поперек; рычаг локтя с захватом руки между ногами; рычаг локтя при помощи ноги сверху; рычаг локтя через предплечье после обратного удержания сбоку; рычаг локтя через предплечье из положения нижнего (ложась на спину); рычаг локтя через бедро с помощью ноги; ущемление ахиллова сухожилия с упором в подколенный сгиб другой ноги.

Практика: приёмы: узел руки поперёк; узел предплечьем вниз («обратный узел») после удержания поперек; рычаг локтя с захватом руки между ногами; рычаг локтя при помощи ноги сверху; рычаг колен; рычаг локтя через предплечье после обратного удержания сбоку; рычаг локтя через предплечье из положения нижнего (ложась на спину); ущемление ахиллова сухожилия с захватом одноименной ноги; ущемление икроножной мышцы голенью; рычаг локтя через бедро с помощью ноги; рычаг плеча с захватом предплечья под плечо после удержания верхом; узел ногой; ущемление ахиллова сухожилия с упором в подколенный сгиб другой ноги; рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо, упираясь стопой в подколенный сгиб; узел ноги, упираясь ладонью в колено; рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания со стороны ног; рычаг локтя с захватом руки между ногами противнику, стоящему в партере; ущемление ахиллова сухожилия, лежа на противнике, с захватом одноименной ноги; рычаг на оба бедра, захватывая ногу на плечо. Спарринг стоя на коленях; отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов. Контрольные упражнения. Зачётный спарринг.

7. Подвижные спортивные игры (10 часов).

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

8. Соревнования (10 часов).

Теория: Правила проведения соревнований по борьбе самбо.

Правила участия в соревнованиях.

Практика:

Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества.

Соревнования, посвященные Международному женскому дню.

Соревнования, посвященные Дню Победы.

Соревнования, посвященные Дню города.

Соревнования, посвященные Дню самбо.

9. Итоговое занятие (2 часа)

Теория:

Подведение итогов обучения по программе. Показательные соревнования.

Планируемые результаты II года обучения:

Личностные:

- проявление положительных качеств личности и умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- активное включение в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

Метапредметные:

- владение нормами спортивной этики и морали
- умение планировать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение принимать и сохранять учебную цель и задачи;
- умение проявлять инициативу и самостоятельность в обучении

Предметные:

- знания о личной и общественной гигиене при занятиях спортом, режиме дня, питания;
- умение выполнять упражнения для развития общих физических и специальных качеств с учетом индивидуальных особенностей организма и полученных умений;
- умение осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, режимом физической нагрузки;
- умение правильно выполнять изученные базовые технические действия

**Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Самбо» III год обучения**

Особенности организации образовательной деятельности

В процессе учебно-тренировочных занятий третьего года обучения учащиеся закрепляют и отрабатывают материал, пройденный ранее. Также большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия третьего обучения способствуют повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Сочетание тренировочных занятий с выступлениями на спортивных выездных соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

На третьем году обучения Программой предусмотрено знакомство со спортивными профессиями: спортивный комментатор, спортивный врач. С учащимися проводятся беседы с просмотром видеороликов и электронных презентаций, просмотр Всероссийских открытых уроков «ПРОЕКТОриЯ».

В рамках Рабочей программы воспитания Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детского морского центра Кронштадтского района Санкт-Петербурга «Юный моряк» педагогом дополнительного образования организуется и проводится воспитательная работа с учащимися по разделам:

- Государственные символы России;
- Государственные праздники России;
- Дни воинской славы России;
- Профилактика ДДТТ
- Профилактика социально-негативных явлений;
- Здоровый образ жизни;

Формы воспитательной работы:

- Беседы, викторины, квесты, конкурсы, интерактивные мероприятия, акции.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. О подготовке и сдачи норм ГТО.
2. Спортсмены – участники Великой Отечественной войны.
3. Военно-спортивные игры.

Задачи 3 года обучения:

Обучающие:

- совершенствовать навык учащихся в технических приёмах, тактических действиях в борьбе самбо;
- формировать у учащихся навыки регулирования психического состояния.

Развивающие:

- развивать двигательные способности;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные:

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества, дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать у детей привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать у учащихся потребность ведения здорового образа жизни.
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Самбо» III года обучения

1. Вводное занятие: (2 часа)

Теория: Профилактика травматизма. Беседа по технике безопасности и гигиеническим требованиям во время тренировок.

2. Техника самостраховки. (10 часов)

Теория: Техника самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение назад с поворотом на 180 градусов. Страховка и самостраховка.

Практика: Падение вперёд на согнутые руки. 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.

Падение назад в группировке. Падение вперед на согнутые руки. Падение на спину. Падение из положения приседа. Виды падений через препятствия. Ошибки при падении.

3. Акробатика. Спортивные игры. (30 часов)

Теория:

Акробатика – разновидность гимнастики. Правила спортивной игры.

Практика: Падение вперед. Падение назад. Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях.

Падение вперед, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперед, держась за руку партнёра. Перекат через плечо. Кувырок вперед с партнером обнявшись одной рукой за шею. Кувырок вперед с партнером с одновременным захватом за ноги.

Кувырок вперед. Кувырок назад. Переворот с головы через мешок.

Переворот с головы через партнера, стоящего в партере. Акробатический элемент: колесо, рондат, фляг, хождение на руках. Кувырок вперед, назад с мячом, зажатым стопами ног. Стойка на руках у стены. Подстраховка.

Спортивная игра на коленях. Регби, футбол, волейбол.

4. Техника борьбы в партере. (30 часов)

Теория: Техника борьбы в партере. Перевороты. Удержания. Уходы.

Переворот на спину за дальнюю руку захватом двух рук; переворот с захватом руки и ноги снаружи; переворот с захватом шеи из-под плеча изнутри; переворот косым захватом,

Удержания: удержание сбоку с захватом своего бедра; удержание поперек с захватом дальней одноименной руки; удержание со стороны головы с обратным захватом рук и своего пояса.

Уходы: уход от удержания сбоку вращаясь; уход от удержания сбоку через мост с перетаскиванием противника через себя; уход от удержания поперек с захватом шеи и упором предплечьем в живот; уход от удержания поперек, выводя руку и голову из-под туловища.

Практика: Перевороты. Удержания. Уходы.

Переворот на спину за дальнюю руку захватом двух рук; переворот ключом; переворот с захватом руки и ноги снаружи, переворот с захватом руки и ноги изнутри, переворот с захватом шеи из-под плеча изнутри; переворот с захватом рукава; переворот косым захватом.

Удержания: удержание сбоку; удержание со стороны головы; удержание со стороны ног; удержание сбоку с захватом своего бедра; удержание сбоку с

захватом рук; обратное удержание со стороны головы; удержание поперек с захватом дальней одноименной руки; удержание со стороны головы с обратным захватом рук и своего пояса.

Уходы: уход от удержания сбоку вращаясь; уход от удержания сбоку через мост с перетаскиванием противника через себя; уход от удержания поперек с захватом шеи и упором предплечьем в живот; уход от удержания поперек, выводя руку и голову из-под туловища; уход от удержания со стороны головы; уход от удержания со стороны ног.

Учебно-тренировочные схватки.

5. Техника проведения болевых приемов. (50 часов)

Теория: Техника безопасности при выполнении болевых приемов.

Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов. Техника болевых приёмов: рычаг колена; узел ногой; узел руки поперёк; узел предплечьем вниз («обратный узел») после удержания поперек; рычаг локтя с захватом руки между ногами; рычаг локтя при помощи ноги сверху; рычаг локтя через предплечье после обратного удержания сбоку; рычаг локтя через предплечье из положения нижнего (ложась на спину); рычаг локтя через бедро с помощью ноги; ущемление ахиллова сухожилия с упором в подколенный сгиб другой ноги.

Практика: болевые приёмы: узел руки поперёк; узел предплечьем вниз («обратный узел») после удержания поперек; рычаг локтя с захватом руки между ногами; рычаг локтя при помощи ноги сверху; рычаг колена; рычаг локтя через предплечье после обратного удержания сбоку; рычаг локтя через предплечье из положения нижнего (ложась на спину); ущемление ахиллова сухожилия с захватом одноименной ноги; ущемление икроножной мышцы голенью; рычаг локтя через бедро с помощью ноги; рычаг плеча с захватом предплечья под плечо после удержания верхом; узел ногой; ущемление ахиллова сухожилия с упором в подколенный сгиб другой ноги; рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо, упираясь стопой в подколенный сгиб; узел ноги, упираясь ладонью в колено; рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания со стороны ног; рычаг локтя с захватом руки между ногами противнику, стоящему в партере; ущемление ахиллова сухожилия, лежа на противнике, с захватом одноименной ноги; рычаг на оба бедра захватывая ногу на плечо; спарринг стоя на коленях; один стоит другой стоит в партере; отработка болевых приёмов. Учебно-тренировочные схватки. Зачётный спарринг. Контрольные упражнения.

6. Техника борьбы в стойке. Броски. (82 часа)

Теория: Стойки и передвижения. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Техника борьбы в одностороннем захвате. Техника борьбы при двустороннем захвате. Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Выведение из равновесия. Выведение из равновесия рывком, скручиванием, выведение из равновесия с захватом проймы, задняя подножка под выставленную ногу. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Подсечки: передняя боковая, задняя.

Практика:

Броски: Бросок через спину с колен с двухстороннего захвата; бросок через спину с колен с одностороннего захвата; бросок через спину со стойки с захватом руки на плечо; бросок через спину с захватом отворота куртки; бросок через спину с захватом разноименной руки; бросок через спину с одностороннего захвата; бросок через спину с двухстороннего захвата; бросок через бедро с захватом пояса; бросок задней подножкой с захватом пояса; бросок с захватом руки под плечо; «мельница»; бросок рывком за пятку; бросок с захватом ног; подхват; бросок через бедро с захватом пояса через одноименное плечо; бросок с захватом руки и ноги изнутри; боковой переворот; «мельница» с захватом разноименной ноги изнутри, бросок через голову с захватом руки и пояса на спине, обвив с захватом одноименной руки и пояса сзади; бросок зацепом стопой садясь,

Подсечки: Боковая подсечка, боковая подсечка с захватом рук снизу, подсечка под вперед выставленную ногу, подсечка с заведением под пятку изнутри, боковая подсечка при отступлении противника, боковая подсечка при наступлении противника, передняя подсечка с захватом рук, передняя подсечка в колено.

Подножки: Передняя подножка с захватом руки и пояса, передняя подножка с колена, задняя подножка с захватом руки и одноименной ноги, передняя подножка с захватом руки и ноги; задняя подножка с захватом ноги и шеи; передняя подножка с захватом руки и отворота,

Зацепы: Зацеп изнутри; зацеп изнутри заведением; зацеп изнутри за одноименную ногу; зацеп снаружи, зацеп стопой.

Подхваты: Подхват с захватом ноги; подхват под одну ногу,

Комбинация от зацепа изнутри к передней подножке. Комбинация от зацепа изнутри к броску через спину. Комбинация от зацепа под пятку к передней подножке. Комбинация от зацепа под пятку к броску через спину. Посадка назад с захватом двумя руками одной руки противника. Боковая посадка с зацепом правой ногой правой ноги с одновременным переходом на болевой прием ноги ущемлением ахиллова сухожилия. Комбинация с захватом двух рук от боковой подсечки к броску передней подножкой.

Учебно-тренировочные схватки. Контрольные упражнения.

7. Соревнования. (10 часов)

Теория:

Правила проведения соревнований по борьбе самбо.

Правила участия в соревнованиях.

Практика.

Соревнования, посвященные Международному Дню самбо.

Соревнования, посвященные Дню рождения ДМЦ.

Соревнования, посвященные Дню Защитника Отечества.

Соревнования, посвященные Дню Победы.

Итоговые соревнования.

9. Итоговое занятие. (2 часа)

Теория:

Подведение итогов по программе.

Практика:

Показательные выступления.

Планируемые результаты III года обучения:

Личностные:

- проявление положительных качеств личности и умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- активное включение в общение и взаимодействие со своими сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

Метапредметные:

- владение нормами спортивной этики и морали
- умение планировать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение принимать и сохранять учебную цель и задачи;
 - умение проявлять инициативу и самостоятельность в обучении

Предметные:

- знания о личной и общественной гигиене при занятиях спортом, режиме дня, питании;
- умение выполнять упражнения для развития общих физических и специальных качеств с учетом индивидуальных особенностей организма и полученных умений;
- умение осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, режимом физической нагрузки;

- умение правильно выполнять изученные базовые технические действия

Оценочные материалы

1 год обучения

1. Входной контроль.

Входной контроль проводится в сентябре с целью определения личностных качеств учащихся.

Формы контроля: педагогическое наблюдение;

Критерии:

Личностные качества: внимание, воля, дружелюбие, коммуникативные навыки, активность, выдержка.

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1-6 балла начальный уровень

7-12 баллов средний уровень

13-18 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

2. **Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся по темам.

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение -контрольные задания

Формы фиксации:

Оценочные таблицы, бланки контрольных упражнений, информационные таблицы.

3. **Промежуточный контроль** за первое полугодие проводится в конце декабря.

Цель: выявление уровня освоения программы учащимися за 1 полугодие и корректировки программы.

3.1.Личностные качества.

Критерии: дисциплинированность, трудолюбие, доброжелательность, взаимопомощь, сопереживание

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

Уровень по сумме баллов

1-5- баллов начальный уровень

средний уровень - 2 балла

6-10 баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла

11-15 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»

3.2.Метапредметные качества:

Критерии: умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач; умение слушать и вступать в диалог, соблюдение правил поведения.

Формы контроля: педагогическое наблюдение

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл

1-3 баллов -начальный уровень

средний уровень - 2 балла

4-6 баллов - средний уровень

высокий уровень - 3 балла

7-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития метапредметных качеств учащихся».

3.3.Предметные:

Критерии: знания о развитии самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, умение выполнять акробатические элементы, элементы самостраховки,

Формы контроля:

-опрос

-контрольное задания

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл

1-5 баллов -начальный уровень

средний уровень - 2 балла

6-10 баллов - средний уровень

высокий уровень - 3 балла

11 -15 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

- информационная карта «Определение уровня предметных навыков и умений по программе»

4. Промежуточный контроль за второе полугодие проводится в конце мая.

Цель: выявление уровня освоения программы учащимися за 2 полугодие и корректировки программы.

4.1.Личностные качества:

Критерии: доброжелательность, взаимопомощь, сопереживание, упорство в достижении поставленных целей;

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1- 4 баллов начальный уровень

5- 8- баллов средний уровень

9- 12- баллов высокий уровень

Формы фиксации:

-информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся» .

4.2.Метапредметные

Критерии: участие в индивидуальной и коллективной деятельности; умение ставить перед собой задачу и решать её, слушать и вступать в диалог.

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1-3 баллов -начальный уровень

4-6 баллов -средний уровень

6-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

-информационная карта «Определение уровня развития метапредметных качеств учащихся».

4.3.Предметные знания и умения.

Критерии: знания техники борьбы в стойке, правила безопасности при проведении тренировок, выполнение бросков и захватов, соблюдение правил подвижных игр и эстафет

Формы контроля:

-опросы,

-практическое задание,

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Формы фиксации:

- информационная карта «Определение уровня предметных навыков и умений по программе»

Оценка параметров

активное участие - 3 балла

не очень активное - 2 балла

не принимает участие 1 балл

Уровень по сумме баллов

1-4 баллов -начальный уровень

5-8 баллов -средний уровень

9-12 баллов высокий уровень

В конце учебного года проводится анкетирование:

«Отношение родителей к качеству образовательных услуг и степень удовлетворённости образовательным процессом в объединении»

«Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения».

2 год обучения.

1. Входной контроль.

Входной контроль проводится в сентябре с целью выявления уровня знаний, умений и выявления личностных качеств (для вновь поступивших)

Формы контроля: педагогическое наблюдение; выполнение упражнений.

Личностные качества

Критерии: внимание, воля, дружелюбие, коммуникативные навыки, активность, выдержка.

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл

1-6 балла начальный уровень

средний уровень - 2 балла

7-12 баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла

13-18 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

Уровень знаний по программе:

Критерии: знания основ борьбы самбо, умение выполнять простейшие захваты, подсечки.

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл

1 -3 балла начальный уровень

средний уровень - 2 балла

4-6 баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла

7-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития знаний и умений учащихся по программе».

2. Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся по программе.

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

-контрольные задания

-опросы

Формы фиксации:

Оценочные таблицы, бланки контрольных упражнений, информационные

таблицы.

3. Промежуточный контроль за первое полугодие проводится в конце декабря.

Цель: выявление уровня освоения программы учащимися за 1 полугодие и корректировки программы.

3.1. Личностные качества.

Критерии: вежливость, уважения к результатам своего и чужого труда, умение управлять своими эмоциями, умения разрешать конфликты.

Формы контроля:

педагогическое наблюдение

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл

1-4- баллов начальный уровень

средний уровень - 2 балла

5-8 баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла

9-12 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»

3.2. Метапредметные качества:

Критерии: знание норм спортивной этики и морали, инициатива, самостоятельность в обучении

Формы контроля:

педагогическое наблюдение

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл

1-3 баллов - начальный уровень

средний уровень - 2 балла

4-6 баллов - средний уровень

высокий уровень - 3 балла

7-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития метапредметных качеств учащихся».

Анализ участия в соревнованиях.

Оценка параметров

активное участие - 3 балла

принимает участие не во всех соревнованиях - 2 балла

не принимает участие 1 балл

Форма фиксации:

информационная карта «Карта учета участия учащихся в соревнованиях»

3.3. Предметные:

Критерии: знание техники самообороны, правил проведения соревнований по борьбе самбо, о режиме дня, о правильном и здоровом

питании, самостоятельно выполнять простейшие акробатические приёмы, изученные приёмы самбо.

Формы контроля:

педагогическое наблюдение,
практическая работа

Формы фиксации:

- информационная карта «Определение уровня предметных навыков и умений по программе»

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл
средний уровень - 2 балла
высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1-6 баллов - начальный уровень
7-12 баллов - средний уровень
13-18 баллов - высокий уровень

4. Промежуточный контроль за второе полугодие проводится в конце мая. Цель: выявление уровня освоения программы учащимися за 2 полугодие и корректировки программы.

4.1. Личностные качества:

Критерии: самостоятельность, умение контролировать свои поступки, самооценка своих действий и поступков, умение устанавливать контакт с людьми разного возраста.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл
средний уровень - 2 балла
высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1-4 балла - начальный уровень
5-8 баллов - средний уровень
9-12 баллов - высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

4.2. Метапредметные

Критерии: умение ставить перед собой задачу и решать её, владение нормами спортивной этики и морали, умение принимать и сохранять учебную цель и задачи;

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл
средний уровень - 2 балла
высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1-3 баллов - начальный уровень
4-6 баллов - средний уровень
6-9 баллов - высокий уровень

Формы фиксации:

-информационная карта «Определение уровня развития метапредметных качеств учащихся».

Анализ участия в соревнованиях.

Оценка параметров

активное участие - 3 балла

принимает участие не во всех соревнованиях - 2 балла

не принимает участие 1 балл

Форма фиксации:

информационная карта «Карта учета участия учащихся в творческих мероприятиях»

4.3.Предметные знания и умения.

Критерии: знания о личной и общественной гигиене, техники безопасности при выполнении приёмов, соблюдение правил спортивных игр, качественное выполнение приёмов борьбы,

Формы контроля:

-опросы,

-контрольные упражнения

-тестовые задания

-участие в соревнованиях.

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Формы фиксации:

- информационная карта «Определение уровня предметных навыков и умений по программе»

В конце учебного года проводится анкетирование:

«Отношение родителей к качеству образовательных услуг и степень удовлетворённости образовательным процессом в объединении»

«Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения».

3 год обучения

1. Входной контроль.

Входной контроль проводится в сентябре с целью выявления уровня знаний, умений и выявления личностных качеств (для вновь поступивших)
Формы контроля: педагогическое наблюдение; выполнение упражнений.

Личностные качества

Критерии: Самоконтроль, терпеливость, самостоятельность, стрессоустойчивость

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл
средний уровень - 2 балла
высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1-6 балла начальный уровень
7-12 баллов средний уровень
13-18 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

Уровень знаний по программе:

Критерии: знания основ борьбы самбо: захваты, подсечки, броски.

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл
средний уровень - 2 балла
высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1 -3 балла начальный уровень
4-6 баллов средний уровень
7-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития знаний и умений учащихся по программе».

2. **Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся по программе.

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение
-контрольные задания
-опросы

Формы фиксации:

Оценочные таблицы, бланки контрольных упражнений, информационные таблицы.

3. Промежуточный контроль за первое полугодие проводится в конце декабря.

Цель: выявление уровня освоения программы учащимися за 1 полугодие и корректировки программы.

3.1. Личностные качества.

Критерии: эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, настойчивость, сознательность, мотивация достижения успеха.

Формы контроля:

педагогическое наблюдение

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл

1-4- баллов начальный уровень

средний уровень - 2 балла

5-8 баллов средний уровень

высокий уровень - 3 балла

9-12 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»

3.2. Метапредметные качества:

Критерии: знание норм спортивной этики и морали, инициатива, самостоятельность в обучении

Формы контроля:

педагогическое наблюдение

Оценка параметров

Уровень по сумме баллов

начальный уровень - 1 балл

1-3 баллов -начальный уровень

средний уровень - 2 балла

4-6 баллов - средний уровень

высокий уровень - 3 балла

7-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития метапредметных качеств учащихся».

Анализ участия в соревнованиях.

Оценка параметров

активное участие - 3 балла

принимает участие не во всех соревнованиях - 2 балла

не принимает участие 1 балл

Форма фиксации:

информационная карта «Карта учета участия учащихся в соревнованиях»

3.3. Предметные:

Критерии: планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,; знание правил проведения соревнований по борьбе самбо, самостоятельное выполнение простейших акробатические приёмов,

изученных приёмов самбо, применение самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе).

Формы контроля:

педагогическое наблюдение,
практическая работа

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл
средний уровень - 2 балла
высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1-5 баллов -начальный уровень
6-10 баллов - средний уровень
11-15 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

- информационная карта «Определение уровня предметных навыков и умений по программе»

4. Промежуточный контроль за второе полугодие проводится в конце мая. Цель: выявление уровня освоения программы учащимися за 2 полугодие и корректировки программы.

4.1. Личностные качества:

Критерии: высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, самоконтроль, настойчивость, сознательность, стремление к лидерству, инициативность, склонность к риску, общительность, мотивация достижения успеха.

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл
средний уровень - 2 балла
высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1-9 балла начальный уровень
10- 20- баллов средний уровень
21- 30- баллов высокий уровень

Формы фиксации:

информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

4.2.Метапредметные

Критерии: умение анализировать и объективно оценивать результат собственных достижений, поиск возможностей и способов их улучшения; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность; умение ставить перед собой задачу и решать её;

Формы контроля:

-педагогическое наблюдение

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

Уровень по сумме баллов

1 -5 баллов -начальный уровень

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

6-11 баллов -средний уровень

12-18 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

-информационная карта «Определение уровня развития метапредметных качеств учащихся».

Анализ участия в соревнованиях.

Оценка параметров

активное участие - 3 балла

принимает участие не во всех соревнованиях - 2 балла

не принимает участие 1 балл

Форма фиксации:

информационная карта «Карта учета участия учащихся в соревнованиях»

4.3.Предметные знания и умения.

Критерии: знания о личной и общественной гигиене, техники безопасности при выполнении приёмов, соблюдение правил спортивных игр, качественное выполнение приёмов борьбы.

Формы контроля:

-опросы,

-контрольные упражнения

-тестовые задания

-участие в соревнованиях.

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1 -3 баллов -начальный уровень

4-6 баллов -средний уровень

6-9 баллов высокий уровень

Формы фиксации:

- информационная карта «Определение уровня предметных навыков и умений по программе»

Итоговый контроль знаний проводится в конце обучения по программе.

Цель: оценка уровня и качества освоения программы учащимися.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение,
- тестовое задания
- соревнование

Критерии:

Личностные. взаимопомощь, добросовестность, ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей, честность.

Метапредметные: инициатива, самостоятельность в обучении,

сотрудничество,

Предметные: качественное выполнение базовых технических действий; приемов страховки и само страховки, приемов самбо, знание о личной гигиене, специальной терминологии.

Оценка параметров

начальный уровень - 1 балл

средний уровень - 2 балла

высокий уровень - 3 балла

Уровень по сумме баллов

1-15 баллов -начальный уровень

16-30 баллов -средний уровень

31 -45 балла высокий уровень

Форма фиксации:

информационная карта: «Оценка уровня и качества освоения программы учащимися»

Участие в соревнованиях.

Оценка параметров

активное участие - 3 балла

принимает участие не во всех соревнованиях- 2 балла

не принимает участие 0 баллов

Форма фиксации:

-информационная карта «Карта учета участия учащихся в соревнованиях»

В конце обучения по программе проводится анкетирование:

«Отношение родителей к качеству образовательных услуг и степень удовлетворённости образовательным процессом в объединении»

Методическое обеспечение Программы

Образовательная деятельность в объединении «Самбо» осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов. Основными формами проведения занятий являются: учебно- тренировочные занятия, соревнования, спортивные эстафеты, спортивные праздники, соревнования.

Для сохранения непрерывности и единства тренировочного процесса используются следующие принципы:

Принцип всесторонности.

Всесторонняя подготовка — основа для овладения подлинным мастерством в борьбе и достижений высоких спортивных результатов. Предполагается, что учащиеся, занимающиеся в объединении, к концу обучения должны иметь хорошее здоровье, широкие функциональные возможности организма, разностороннюю физическую подготовку, в совершенстве владеть разнообразной техникой, тактикой, обладать высокоразвитыми волевыми и моральными качествами, хорошо знать теорию борьбы. Разносторонне физически подготовленные учащиеся в сравнительно короткое время приобретают спортивную форму, более продолжительное время удерживают ее, легче переносят большие тренировочные и соревновательные нагрузки, их организм быстрее восстанавливается после них.

Наиболее успешно всестороннего развития и совершенствования можно достигнуть при условии занятий не только борьбой, но и различными общеразвивающими упражнениями и упражнениями из других видов спорта.

Принцип постепенности.

Строгое выполнение этого принципа играет важную роль в развитии любого из физических качеств, в повышении функциональных возможностей организма, в совершенствовании техники и тактики борьбы, в воспитании воли.

Принцип постепенности отвергает всякое «натаскивание» спортсмена, задачу в короткий срок, во что бы то ни стало форсировать достижение поставленной цели.

Методически правильное планирование учебно-тренировочных занятий предполагает постепенное увеличение и снижение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, а также постепенное усложнение задач и условий выполнения упражнений.

Принцип индивидуализации. При определении степени нагрузки и трудности задания следует руководствоваться индивидуальными особенностями учащегося его самочувствием в данный момент, тренированностью и задачами, стоящими перед ним. Наибольшего эффекта в процессе учебно-тренировочного занятия удастся добиться в том случае, когда не только нагрузка, но и различные средства, методы и формы занятий подбираются в строгом соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. Одно и то же задание (нагрузка) может быть под силу одному учащемуся, и неосуществимо для другого. Всякое задание должно быть трудным и в то же время вполне доступным.

Методическое обеспечение

1 год обучения

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Наглядный материал
1	Вводное занятие	Беседа	Словесный метод	Инструкции по технике безопасности	Видеофильм «Самбо в России»
2	Простейшие акробатические элементы	Беседа, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальная работа,	Нормативы, комплексы упражнений	Электронные Презентации, видеоролики
3	Техника самостраховки	Беседа, демонстрация технического действия, практическое занятие	Словесный метод, метод показа.	Нормативы, комплексы упражнений, презентации	Электронные Презентации, видеоролики
4	Техника борьбы в стойке	Беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры	Электронные Презентации, видеоролики

5	Техника борьбы в партере	Беседа, просмотр соревнований практическое	Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации,	Электронные Презентации, видеоролики
6	Простейшие способы самозащиты от захватов и обхватов	Беседа, практическое занятие	Рассказ, просмотр видео материалов, тренировка	Правила борьбы. Тестовые вопросы.	Электронные презентации.
7	Подвижные спортивные игры, эстафеты	Беседы, практическое занятие	Рассказ, объяснение правил, игровой метод.	Правила подвижных спортивных игр, эстафет.	Видеоролики
8	Соревнования	Беседа, соревнование	Объяснение, соревновательный метод.	Правила проведения соревнований	Видеоролики
	Итоговое занятие	Беседа, соревнование	Метод поощрения	Правила проведения соревнований	

Методическое обеспечение.

II год обучения.

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Наглядный материал
1	Вводное занятие	Беседа	Словесный метод, наглядный	Инструкции по технике безопасности	Видеоролик, презентация,
2	Самостраховка. Акробатические упражнения.	Беседа, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальная работа,	Нормативы, комплексы упражнений	Видеоролик, презентации, фотографии
3	Тактика спортивного самбо.	Беседа	Словесный метод, объяснение	Правила борьбы. Тестовые вопросы Презентации	Видеоролики, презентации, фотографии
4	Техника борьбы в стойке. Броски.	Беседа, практическое занятие	Словесный метод, метод показа	Нормативы, комплексы упражнений,	Видеоролики, презентации, фотографии
5	Техника борьбы в партере.	Лекция, беседа, просмотр соревнований практическое занятие	Групповой, просмотр видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации,	Видеоролики, презентации, фотографии
6	Техника проведения болевых приемов.	Беседы, практическое занятие	Рассказ, показ, просмотр видеоматериалов	Комплексы упражнений, презентации	Видеоролики, презентации, фотографии
7	Подвижные и спортивные игры	Игра	Объяснение правил, игровой метод	Правила проведения игр	CD диск с музыкой

8	Соревнования	Соревнования	Объяснение, соревновательный метод	Правила проведения соревнований	Видеоролики, презентации, фотографии
9	Итоговое занятие	Беседа, соревнование	Метод поощрения	Правила проведения соревнований	Видеоролики, презентации, фотографии

Методическое обеспечение

III год обучения

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Наглядный материал
1	Вводное занятие	Беседа	Словесный метод, наглядный	Инструкции по технике безопасности.	презентация
2	Техника самостраховки.	Беседа, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальная работа,	Нормативы, комплексы упражнений, тестовые вопросы	Видеоролик, презентации, фотографии
3	Акробатика. Спортивные игры.	Беседа	Словесный метод, объяснение	Комплексы упражнений, презентации, правила игр.	Видеоролики, презентации, фотографии
4	Техника борьбы в партере.	Беседа, практическое занятие	Словесный метод, метод показа	Правила борьбы, нормативы, комплексы упражнений, презентации	Видеоролики, презентации, фотографии
5	Техника проведения болевых приемов.	Лекция, беседа, просмотр соревнований, практическое занятие	Групповой, просмотр видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации	Видеоролики, презентации, фотографии
6	Техника борьбы в стойке. Броски.	Беседа, практическое занятие	Рассказ, просмотр видео материалов, тренировка	Комплексы упражнений, презентации	Видеоролики, презентации, фотографии
7	Соревнования	Соревнования	Объяснение, соревновательный метод	Правила проведения соревнований	Видеоролики, презентации, фотографии
8	Итоговое занятие.	Беседа, соревнование	Метод поощрения	Правила проведения соревнований	CD диск с музыкой

Информационные источники

Интернет ресурсы WWW. Samboflas.org\pages\projects

http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB

Литература для педагогов

1. Борьба самбо. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, Москва. ГЦОЛИФК, 1991 г.
2. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста - М., 1997.
3. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебное пособие - М.: Просвещение, 1993.
4. Лукашев Н.М. Родословная самбо. М.: «Физкультура и спорт», 1986.- 160 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: «ФиС», 1991
6. Мишин Б.И. Настольная книга тренера физкультуры. - М.: АСТ Астрель, 2003.
8. Рудман Д.Л. САМозащита Без Оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. - М.,: 2003г. - 208 с.
9. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Программа по дзюдо, Москва, федерация дзюдо, 2007 г.
10. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986.
11. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2008.
13. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учебное пособие - М.: ГЦОЛИФК, 1996.
14. Шулика Ю.А. Боевое САМБО и прикладные единоборства. Ростов н\Д.: «Феникс», 2004. - 224 с.

Литература для учащихся

1. Борьба самбо: Правила соревнований. М.: «Физкультура и спорт», 2010
2. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. Издательство: М.: «Лист», 1997.
3. Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих - М., 2001
4. Единая всероссийская спортивная классификация. М.: «Советский спорт», 2002.
5. Сборник. Применение боевого самбо на улице. Смоленск, 1998 . - 104с.
6. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо/ Под редакцией С.Е. Табакова. - изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. М.: «ФиС», 1992

